

Kaczvinszky József

KELET VILÁGOSSÁGA

I.

BEVEZETÉS A YOGÁBA

Előszó

Ennek a műnek a célja egy több ezer éves indiai bölcsélet főbb alapfogalmainak az ismertetése. Ezek a fogalmak legnagyobbbrészt annyira eltérők a nyugati biológia, pszichológia és általában a nyugati ismeretelméletek fogalmaitól, hogy megvilágításuk, magyarázatuk feltétlenül szükségessé válik, mielőtt az olvasó belemélyedhetne a bölcsélet - a yoga - tulajdonképpeni lényegébe.

A yoga tana a Krisztus előtti, sőt Buddha születését is *megelőző* időkől ered. Nem maradt mindvégig egységes tan, hanem számos ágazatra tagozódott. Különböző irányzatai, felfogásukat és eszközeiket tekintve, meglehetősen eltérők és csak részben egyeznek meg egymással; céljuk azonban mindenkor azonos. Céljuk: *a Lélek megkülönböztetése mindattól, ami nem a Lélek*, ennek eredményeként pedig *a Természet kötöttségéből való felszabadulás*.

A yoga nemcsak elmélet, hanem gyakorlat is. Nemcsak megmutatja a célt, minden élet végső és azonos célját, hanem lépésről-lépésre oda is vezeti az embert, a yoga követőjét.

Minden céltudatos erőfeszítés és törekvés eredménye - a yogát követő ember számára - folytonos vergődésének a megszűnésében áll. A yoga maga a legnagyobb békesség és a tökéletes lelki nyugalom, a boldogságot is meghaladó megnyugvás. Minden világfelfordulás közepette különösen korszerű önmagunkkal és valamely abszolút biztonságot nyújtó tannal foglalkoznunk.

A yoga az abszolút megismerés tana.

Megértésének el nem engedhetően szükséges alapfeltétele azonban, hogy *előítéletek nélkül tanulmányozzuk*.

Az olvasó ezért - főleg az újraszületés kérdésének a tárgyalásánál - mindazt, ami nem egyezik meg a saját felfogásával, tekintse csak költői kitalálásnak, érdekes mesének, melyet a Kelet szárnyaló fantáziája hozott létre. Ne gyakoroljon kritikát, ne utasítson vissza egyes gondolatokat már eleve, mielőtt végig nem tanulmányozta a könyvet, ne mondjon véleményt mindaddig, míg alaposan meg nem értette a benne foglalt gondolatmenetek minden részletét. Aztán - és csakis azután - tegye fel magának a leglényegesebb kérdést: *"Érthető-e az élet másképpen is?"* A megfelelő választ saját belátása fogja megadni erre a kérdésre.

Szerző e művében nagyvonalú képet akart adni a yogáról. Ismertetése ennél fogva - minthogy csupán bevezetést képez a yogához - természetesen csak vázlatos lehet.

Ha az olvasó egyes fogalmakat és gondolatokat nem ért meg azonnal, bízzék abban, hogy minden további fejezet visszavilágít az előbbiekre és így végül minden részlet érthetővé kell, hogy váljék a könyvben.

A szanszkrit nyelvű műkifejezések szándékos kerülése azt a célt szolgálja, hogy az olvasó a maguk pusztában ismerje meg az alapfogalmakat. Később annál érthetőbbé válik számára ilyenformán a szanszkrit szakkifejezések jelentése, valahányszor azonos fogalmak különböző elnevezéseivel találkozunk a yoga irodalmában.

Csillaghegy, 1942.

K. J.

1. A NÉZŐPONTOK

Különböző nézőpontokból szemlélve - másként látjuk ugyanazt a tárgyat. Valójában nincs is két egyforma nézőpont, mely térben és időben tökéletesen megegyezhetnék egymással.

Még a lefényképezett tárgy rögzített képét sem látjuk egyformán, mert az is mindenkor a saját karakterünk megvilágításában tűnik a szemünk elé. A kép által felkeltett gondolat- és emlék-asszociációk befolyásolják a szemléletet. Ezért egy és ugyanazt a képet nemcsak, hogy két ember nem láthatja egészen egyformán, hanem saját magunk is időről-időre másként látjuk azt, az elménkben uralkodó asszociációk változásai szerint.

Valamely kép fiatal nőt ábrázol. Egy férfi tetszéssel és kíváncsisággal szemléli, egy nő bíráló szemmel; a festőt a vonalak és idomok harmóniája ragadja meg, a divattervezőnek az alak karcsúsága és öltözeke tűnik szemébe, a költő hangulatot talál a képben, a fényképész a beállítás és megvilágítás szépségét vagy hibáit veszi észre, a színházi ügynök üzleti lehetőségekre gondol, és így tovább.

Egységes szemlélet az élők világában nincs és nem is lehet.

A völgyben tomboló zivatart másként érzékeli, éli át és értékeli a völgy szenvedő lakója, mint az a hegycsúcson ugyanakkor megpihenő turista, aki napfényes égboltot látva maga körül, jelentékeny magasságból, felülről szemléli az alant elvonuló viharfelhőt. Ami az egyik nézőpontból megrázó élmény, az máshonnan nézve pusztá megfigyelés, a szemlélet jelentéktelen tárgya lehet.

Valamely rovar, melynek látószerve a kék színnel szemben érzéketlen, vajmi más fogalmat alkothat magának a szabad természetről, mint az ember. A külső világ a rovar számára más színben és más távlatokban mutatkozik. Minthogy pedig az érzékszervek közvetítette benyomások alapján alkotjuk meg fogalmainkat az érzékelhető világról, fogalmaink sem lehetnek egyezők, hanem mindenkor érzékszerveink képességétől és működésétől függnék.

A különböző nézőpontokkal szemben tanúsított különböző megnyilvánulás azonban a tárgyak anyagi alkotóelemeitől is függhet. Valamely fluoreszkáló anyag például, ha a felszínére vetődő és visszavert fényben nézzük, más színűnek látszik, mintha áteső fény világítja meg. (A levélzöldnek - klorofilnak - éteres kivonata, ráeső napfényben, vöröses színű.)

Nemcsak érzékszervi, hanem külső világbeli tényezők is befolyásolják tehát megfigyeléseinket.

Közrejátszik továbbá a gondolkozásunk is.

A tudós másként vélekedik a természet jelenségeiről, mint a laikus megfigyelő. Egy neurotikus, idegbeteg ember viselkedését másképpen ítéli meg a környezete, mint a pszichológus, aki felismeri a beteg magatartása mögött rejlő összefüggéseket. Valamely bűvész kézügyességét másként értékeli a nézőközönség, mint egy másik szemfényvesztő, aki maga is mestere a bűvész-fogásoknak. Valamely biztonsági zár megbízhatóságáról más a véleménye a gyártónak és a kereskedőnek, aki azt forgalomba hozza, mint a szakértő zártörőnek.

A nézőpontot mindenkor befolyásolja a tudás, a gondolkozás, az elméleti és gyakorlati ismeretek száma, a szakképzettség.

Lényeges különbség van továbbá a különböző vérmérsékletű és eltérő konstitúciójú emberek nézőpontja között is. Ugyanazt a tárgyat más felfogásban látja a szangvinikus, mint a kolerikus ember. A piknikus konstitúciójú ember szemszöge is más, mint az aszténiásé, stb.

Bizonyos fokú ébren-álmodás is beleszól minden megfigyelésünkbe. Tapasztalatainkat és minden cselekedetünk visszahatását megrögzíti a karakterünk, és minden oly esetben, amikor ezek súrlódásba kerülnek, azaz amikor nem egyeznek meg ősi ösztöneinkkel, egyensúly zavarok támadnak altudatunkban. Ezeknek az egyensúly-zavarok támadnak altudatunkban. ezeknek az egyensúly-zavaroknak kiegyenlítődési tendenciája nyilatkozik meg az álmainkban, de befolyásolja ébrenlétünket is, többé-kevésbé tudatos ébren-álmodással töltvén be tárgyilagos gondolataink körét. Ennek az ébren-álmodásnak mind tartalma, mind dinamikája magán viseli a karakter sajátos bélyegét. Megnyilvánulnak benne a karakter önös célkitűzései, a karakter hangoltsága, aktív, vagy passzív reakció-képzelei, merev irányelvei, de az ember *ősi-ösztönei* is. Ez az ébren-álmodás képezi tudatos gondolkozásunk sohasem nyugvó háttérét. Természetes tehát, hogy megfigyeléseinket is szüntelenül befolyásolja. Irányítja és determinálja tapasztalatainkat, kieséseket vagy emlék-tülekedéseket hoz létre emlékezetünkben, megfigyelő-képességünket egyik irányban elhomályosítja, más értelemben pedig élesebbé teszi, mindezt pedig karakterünk és ősi ösztöneink ellentmondásainak megfelelőleg, vagyis a fennálló lelki-konfliktusok és komplexusok tendenciája szerint. Ahogy nincs két ember, aki minden tekintetben ugyanazokat a tapasztalatokat szerezne, ugyanúgy nem lehet két tökéletesen egyforma karakter sem. A különböző karakterek pedig - melyek a mellett még folytonosan változnak

is - az ember ősi-ösztöneivel végtelenül sokféle súrlódásba kerülve, végtelenül sokféle irányban és értelemben befolyásolják az ember álmait, illetőleg éber-álmodását. Ez a körülmény már egymagában is elegendő oka lehetne annak, hogy különböző emberek pillanatnyi nézőpontjai sohase egyezzenek meg, illetőleg hogy jelentékeny különbségek merüljenek fel az egyes nézőpontok között.

Mind a külső világot, mind önmagunkat, mindenkor a karakter "szemüvegén" át látjuk.

Így befolyásolja az ember nézőpontját a kialakult világnézete is. Az optimista természetesen a tárgyak derűs és jó oldalát látja, a fények szemléletében merül el, míg az árnyékokat figyelmen kívül hagyja. A pesszimizmussal együtt jár a derűs benyomások mindenkor kieselése, a tárgyak keltette borús és sötét hangulatoknak a kialakulása és elmélyülése. Éppígy az idealizmus és a materializmus is egymással ellentétes nézőpontokat hoz létre. A fatalista a kérlelhetetlen végzettségén kívül, egyebet alig lát meg a természet jelenségeiben, a hedonista viszont alig méltat figyelemre mást, mint a tárgyak nyújtotta élvezeti lehetőségeket. Stb.

De különbözővé teszi a nézőpontokat a *pillanatnyi* világnézet is. A beteg ember világnézete más, mint az egészséges emberé és ugyancsak más a lábadozó beteg világszemlélete is. Tudvalevő, hogy a lábadozás folyamán a beteg új, szinte sohasem észlelt értékeket lát meg a környező világban, mintegy újra teremődik számára a külvilág, amikor betegségéből felépül. A szerelmes ember világszemlélete is különbözik a karakterének megfelelő normális világszemléletétől; de ugyancsak más a boldog szerelmes világnézete is, mint az elhagyott szerelmesé.

És így tovább!...

Ahány ember, ahány karakter, világnézet, helyzet, felfogás, pillanatnyi hangulat és érdeklődés, ahány kor, társadalom, uralkodó erkölcs, hit és meggyőződés, és - nem utolsósorban - ahány *egyéniség* jön számításba, legalább annyi nézőpont lehetséges, illetőleg annyi különböző nézőpontnak *kell* lennie. Tekintetbe véve azonban a külvilág tárgyainak szüntelenül változó, viszonylagos helyzetét és egymásra hatását is, a nézőpontok száma *többszörösen végtelennek* tekinthető.

A külső világról tehát nem alkothatunk egységes képet. "A világ mindenkor olyan, amilyennek látjuk." Amit leírunk, lerajzolunk, vagy fényképbe rögzítünk belőle, azt is sajátos, egyéni "nyelvünkön" olvassuk, látjuk és érzékeljük, mindenkor nézőpontunknak megfelelőleg.

Ezért, a különböző nézőpontok szerint, a külvilág tárgyairól és jelenségeiről alkotott *fogalmaink* is különbözőek. Más az egyik ember világa és más a másiké. És más a jelen pillanat világa, mint az éppen elmúlt és a legközelebb bekövetkező pillanatoké.

A tárgyi világot ezért, minthogy csupán a különböző nézőpontok alapján tudjuk felfogni és értékelni, sohasem tekinthetjük abszolút valóságnak. *Ami valamennyi ember és valamennyi élőlény benyomásaiban megegyezik, az nem a tárgyi valóság, hanem a Természetben kifejezésre jutó szimbólumoknak csupán a szubtilis, érzékeinkkel megfoghatatlan magva, lényege.* Egyébként minden szemlélet különböző.

A tárgyi világ, illetőleg maga a Természet, minden megnyilvánulásában relatív. Fennáll ez a viszonylagosság a Természetben megnyilvánuló, élő egyedek között is. Minden, amiből több van, vagy több is lehetséges, a Természethez tartozik; nem lehet abszolút tehát az egyén, sőt maga az egyéni-lélek sem. *Csupán a Lélek - az Egyetemes Lélek,* mely minden egyéni-lélekben és magában a Természetben "tükröződik" - abszolút.

Mint láttuk, megszámlálhatatlan és mérhetetlen különbségek állnak fenn a nézőpontok, valamint az egyes szemléletek között. Pedig az embernek - és általánosságban minden élőlénynek - a nézőpontjai: egytől-egyig a Természet körén *belül* állók, tehát lényegükre nézve egyívásúak, hasonlóak, rokon természetűek. A yoga szemléletének középpontjában azonban a Lélek - az Egyetemes Lélek - áll, vagyis az Abszolútum; ezért a yoga nézőpontja minden más nézőponttól *lényegében* is különbözik.

Ha már a Természet körén belül is mérhetetlen különbségeket találunk az egyes nézőpontok között, kézenfekvő, hogy *határtalanul nagyobb* kell lennie annak a különbségnek, mely a yoga szemlélete és a többi szemlélet között fennáll, hiszen a yoga nézőpontja a Természetesen kívül esvén, nem egyéni, hanem *egységes* szemlélethez vezet.

A yoga a Természetet - a külső világot és az ember belső világát - a *Lélek* szemszöge felől tekintve, mintegy *belülről* világítja meg. Más képet ad tehát, mint bármely egyéb, külső megfigyelés. Ezt a szemléletet azonban tökéletesen csak az értheti meg, aki maga is a *yoga nézőpontjáig* emelkedett.

Minél behatóbban tanulmányozza a Természet jelenségeit a tudós, a gondolkodó filozófus szemében annál jelentéktelenebb porszemnek tűnik fel -- a világmindenséghez képest - az ember. A yoga szerint pedig: *"Az ember maga a világmindenség!"*...

A két felfogás alapvető különbséget juttat kifejezésre.

A tudomány, a gondolkozás, a Természet jelenségein keresztül igyekszik megismerni az embert. *A yoga az emberen belül találja meg a megismerést.*

A tudomány, a gondolkodás, bizonyításokra törekszik, a yoga pedig a közvetlen *tapasztalásra*, a *belső átélésre*. Míg a tudomány a logikára épül fel, addig a yoga szemlélete olyan magas régiókba emelkedik, ahol a tárgyi logikának már nincs és nem is lehet helye. Minthogy a legelvontabb logika is a Természetben megnyilvánuló okszerűségből fakad, éppúgy a Természethez tartozik, mint maga az okszerűség és ennél fogva éppoly relatív, mint maga a Természet. A yoga nézőpontja azonban a Természeten kívül állván, az *abszolút valóságot* ismeri meg.

A yoga szemléletének lényegét éppen ezért csak hasonlatokkal, szimbólumokkal lehet megvilágítani és magyarázni.

A yoga nem elmélet. Nem gondolkodásra épülő tudomány és nem is vallás.

A yoga maga a megismerés. Lényege a megkülönböztetés. Célja pedig a Lélek megkülönböztetése mindattól, ami nem-a-Lélek.

Kíséreljük meg tehát követni azt az utat, elméletileg és gyakorlatilag egyaránt, mely a yoga nézőpontjához - a tökéletes megkülönböztetéshez - vagyis a *Lélek szemszögéből fakadó megismeréshez* vezet.

2. A TEST ÉS A PERSZONA

Az ember már évmilliók óta halad előre ezen az úton. Az út kezdete a múlt végtelenségében vész el; nem adatott meg az embernek, hogy visszatekinthessen kiindulópontjára; aránylag csak kicsiny távolságig láthat el, valahányszor hátrafelé tekint, mint ahogy a vándor sem láthat a hegyláncok mögé, amelyeken már átjutott. Előre sem tekinthet az ember messzire. Újabb magas hegyek, hegyláncok emelkednek a vándor útjában, megszüktítvén látóhatárát, új és új tájak bontakoznak ki szeme előtt. A nappal és az éjszaka váltakozása, a napfény és a sötétség elkápráztatja érzékeit, a táj szépsége, érdekessége és az útjába kerülő göröngyök - lépteinek a megválasztása - mindjobban leköti figyelmét. Az út hol meredeken fölfelé vezet, hol ismét völgybe száll alá, sziklák, mocsarak, nehezen járható gázlók szakítják meg minduntalan; a szél homokkal fújja be, a víz elmossa a megtett léptek nyomát, nincs kitaposott ösvény, nincs határozott útirány, mindig arra van "előre", amerre a vándor éppen halad... A hegyek mögött pedig újabb völgyek, újabb hegyláncok terülnek el - az Ember talán már járt is arra, a nélkül, hogy felismerné a tájat - de látja az égboltot, melynek kékje és halvány ragyogása messze-messze túl van a legtávolabbi hegyeken is és ez az elérhetetlen tündöklés, a távolság vonzza ez biztosítja arról, hogy az útnak feltétlenül van folytatása valamerre, a végtelenség felé. Az Ismeretlen foglalkoztatja a képzeletét és nem hagyja nyugodni sohasem. Határozatlan sejtelem él a tudata mélyén, hogy a végtelen múltból indult el és a végtelen jövő felé halad... Ez a két végtelenség pedig egy és ugyanaz: a *Lélek*. Az Ember kezdetben a Lélekből fakadt és útjának távoli végcélja ismét a Lélek. Maga az út: csak káprázat, bolyongás... Az út: a Természet és az Élet.

Minden, ami él, ami létezik, az egész Természet nem egyéb, mint a Lélek tükröződése, a Lélek hatása az anyagvilágban.

A Lélek nemcsak az egyes embernek, hanem az egész emberiségnek, valamennyi embernek, sőt valamennyi élőlénynek és az egész Természetnek is: a *legbensőbb valója, középpontja, teremtő-mozgatója*. Akár Léleknek, akár Istennek nevezzük - ez az "Abszolút Valóság" csak egyetlenegy lehet.

A Lélek nem változó és nem korlátozott, *jelzőkkel nem is illethető*. Mint abszolútum tökéletesen független: sem a Természethez sem pedig az anyagvilág elemeihez - térhez, időhöz és oksághoz *nem kötött*. Ennélfogva *nem is örökkévaló, de nem is mulandó*, minthogy az idő fogalma rá nem vonatkozik.

Csupán arról alkothatunk fogalmat, ami *nem* a Lélek. Csak tagadó formában

beszélhetünk róla, csupán azokat a jelzőket sorolhatjuk fel, amelyek *nem* illetik. A Lélek igazi valóját, lényegét ugyanis sohasem érinthetik, sohasem fedhetik emberi (relatív) fogalmak.

Csak azt ismerhetjük meg, ami nem a Lélek.

Ez a yoga felfogásának egyik alaptétele. Ebből következik viszont, hogy *mindaz, ami nem a Lélek: a Természetet, a Természet relatív világát alkotja.*

Mindaz, ami változó, ami viszonylagos, vagy amiből több van, a Természet körébe tartozik.

A Természetben élünk mindannyian. A Természet színeinek varázsa vesz körül bennünket. A Természetet tapasztaljuk csupán. A Lélek sohasem nyilatkozik meg, minthogy változatlan; csak a hatásaiban, a tükröződéseiben ismerhetjük fel a látszólagos megnyilatkozásait.

Az egyén útja - a végtelen múltból a végtelen jövő felé - a Természeten át halad. Célja a *fejlődés*, a Természet eleinte csak tapogatózó tapasztalása, később minél teljesebb, mélyebb és tágult látókörű, végül pedig minden határon túli *megismerése és megértése*. Mert csakis a folyton fokozódó megismerés, végül pedig a megismerés határtalansága hozhatja létre azt a *megkülönböztetést* - a Lélek és a Természet minden térre kiterjedő megkülönböztetését - mely mindannak a megtagadásával, ami "nem a Lélek", magának a Léleknek - az Abszolútumnak - az egyedülvalóságához vezethet el.

A yoga megrövidíti az egyén számára a bolyongás, a tapasztalatgyűjtés földi útját. Módot nyújt rá, hogy az ember megismerje a Természet rendszerét és így a megnyilvánult világ rejtett hátterét is. Minél jobban megértjük az összefüggéseket, annál könnyebb a tájékozódás.

Annál rövidebb az út.

A yoga szerint minden, ami nem a Lélek: *kettős*. Mindennek megvan a belső és a külső, vagyis a rejtett és a megnyilvánult oldala".

Maga az egész Természet is kétféle világot alkot. Egyrészt a *meg-nem-nyilvánult* Természet (belső) világát alkotja, másrészt pedig a *megnyilvánult* Természet (külső) világát, vagyis az *anyagvilágot*. A kettő között terül el a megnyilvánulás *határfelülete, határvonala*, mely éppúgy *különválasztja* egymástól a megnyilvánult és meg-nem-nyilvánult Természetet, mint ahogy *érintkezik is benne* egyúttal a megnyilvánult a meg-nem-nyilvánulttal. Megnyilvánulás csakis ezen a

határvonalon *kívül* lehetséges. A meg-nem-nyilvánult Természet legbensőbb körének középpontjában - vagyis az egész Természet centrumában - pedig maga az Abszolútum, a *Lélek* áll.

A Természet: *tükröződés* csupán, mely a Lélek hatására jött létre. A Lélek legközvetlenebb tükröződése: az egyéni-lélek.

Egyéni lélek sok van, számtalan. Az egyéni-lelkek létezése azonban - vagyis az EGYETEMES LLEKNEK számtalan egyéni-lélekké való válása, "haladása" - pusztán *káprázat*.

(Hasonló ez a többfelé-hasadás ahhoz a jelenséghez, mint amikor az ember - álmában - álmai alakjaiban megsokszorozódik és mintegy azokban él, azok révén cselekszik és azokkal érez.)

Káprázat ilyenformán maga az *egyén* is, melynek az egyéni-lélek a középpontja.

Lélek és egyéni-lélek - lényegére nézve - *azonos*.

Különbség csak annyiban rejlik a kétféle meghatározás között, hogy *a Lélek, amikor kapcsolatba kerül a Természettel, akkor e kapcsolatban - de csakis e kapcsolaton belül (!) - mintegy "egyéni-lélekké" válik. Ez az egyéni-lélek, illetőleg maga a kapcsolat: a kiinduló-oka minden életnek, egyéni létnek, életmegnyilvánulásnak.*

Egyéni-lélek végtelenül sok lehet, mert végtelenül sokirányú kapcsolat keletkezhetik a Lélek és a Természet között. Az abszolút Lélek azonban akkor is csak *egy* marad, minthogy az maga az Egység, mely oszthatatlan és meg nem sokszorozható.

A tükröződés - mint minden változás - pusztán a Természetben megy végbe. A Lélek - az Egyetemes Lélek - mindettől független és független is marad. A tükröződést, a kapcsolatot nem a lélek idézi elő, hanem az önmagától keletkezik, pusztán csak azért, mert Lélek "van". Nem a Lélek hat a Természetre, hanem a hatás önmagától jön létre, egyszerűen a Lélek "léténél fogva." Éppígy a Lélek "létezése" is csak jelkép, szimbólum, minthogy létezésről csupán az anyagi világgal kapcsolatban beszélhetünk. "Abszolút valóság" pedig a relativitásokra felépülő Természet körében nincs és nem is lehet.

A Lélek minden megnyilvánultnak és meg-nem-nyilvánultnak fölötte áll, minden megnyilvánulttól és meg-nem-nyilvánulttól független, abszolút.

A Léleknek és a Természetnek a kapcsolatából fakad az élet. Maga a "kapcsolat": az *én-csíra*, melyben mintegy egyénivé vált Lélek - onnantól fogva - *sorozatos megnyilvánulásokra törekszik*.

Az én-csíra az egyén legbensőbb magva. Az a mag, mely újra meg újra kihajt az egymásra következő életekben.

Nem az állat és nem az ember születik újra, hanem az *egyén*.

Ha megkíséreljük figyelemmel kísérni az egyén fejlődését, érthetővé válik az újrászületés tana, valamint az "egyéni megnyilvánulási-tényezők" rendszere is, melyek a yoga lélektanának a tulajdonképpeni alapját képezik.

Mindez - az első hallásra - rendszerint nehezen követhető. Semmiféle rendszert sem lehet első hallásra felfogni és megérteni. A yogát legkevésbé. gy tanítják, először *tudomásul* kell venni a yoga állításait, azután *elmélkedni* kell azokon, végül pedig bensőleg *át kell élni* az igazságait. Teljes megértés csak így jöhet létre.

Minden kezdet nehéz.

Képzeld el, hogy valaki meg akarja tanulni azt a számára ismeretlen kártyajátékot, melyet a barátai előtte játszanak. Kérdéseket fog feltenni, mire a barátai elmondják neki a játék főbb szabályait. Mindig zavarosnak, valóságos össze-visszaságnak tűnik fel az első magyarázat. Lehet, hogy semmit sem ért meg belőle, lehet, hogy keveset. Mégis ha türelemmel és kitartóan figyeli a játék menetét, akkor minden egyes ütéssel, sőt minden egyes kijátszott lappal egyre többet és többet elárul neki a játék, percről-percre áttekinthetőbbé válik számára a helyzetek összefüggése a szabályokkal, sőt maga is megtanul játszani.

Ez minden tanulásnak és megértésnek a legtermészetesebb, valamint a legeredményesebb módja.

Az olvasó is, mire eljut odáig, hogy végigkísérte útján az egyén fejlődését az egysejtű állat formájától az emberig, már elfelejti, hogy valaha is elfogódottan állott szemben a kezdetben feltornyosuló nehézségekkel.

Keresztül kell küzdenie magát a meg-nem-értés sok-sok akadályán, - mint ahogy az egérnek is előbb át kell rágnia a falat, hogy azután keresztül tudjon bújni rajta és megismerhesse a ház belsejét.

Mindennek legbensőbb középpontját - az ABSZOLUTUMOT, a LELKET - azonban sem magyaráznunk, sem megértenünk nem áll módunkban.

Tanulmányaink során tehát csupán *a Lélek és a Természet kapcsolatáról* és ilyenformán az *egyénről* beszélhetünk.

De az egyén fejlődéstörténetének a fejtegetését sem kezdhethük egészen a *végtelen* múltban, mert a végtelen múlt - éppúgy, mint a végtelen jövő - nem tartozik a megnyilvánult Természet körébe. Az emberi gondolkozás számára viszont csupán az felfogható, ami a megnyilvánult anyagvilághoz tartozik. *A megnyilvánult Természetben pedig nincsenek végtelenségek!* Az anyagvilágban minden mérhető, megszámlálható és véges; ami mégis a végtelen felé halad benne, az átlépi a megnyilvánulás határvonalát és azon *belül* éri el a végtelent. Párhuzamos egyenesek metszéspontja, valamint végtelen sugarú körívek középpontja egyaránt a meg-nem-nyilvánult Természetben van. Az a *határ*, ameddig követni tudjuk a párhuzamos egyeneseket - akár a tárgyi valóságban, akár a képzelet terén - éppen egybeesik a megnyilvánulás határvonalával, határfelületével, maga a "végtelen" pedig mindig túl (belül) van ezen a határon. Nemcsak a párhuzamos egyenesek esetében, hanem minden oly más esetben is, amikor a végtelent igyekszünk megközelíteni, a megnyilvánulásnak ehhez a határfelületéhez érkezünk el, valamely "valóságos végtelen" helyett.

A MEGNYILVÁNULÁS HATÁRVONALA : *minden megnyilvánulásnak a kezdete és vége, kiindulópontja és befejezése, a Természetben.*

Minden megnyilvánulás ebből a *határvonalból* indul ki, fogalommá válik, majd alakot ölt, ezáltal elvont, vagy tárgyi valóságot képez az anyagvilágban, végül pedig - amikor megszűnik, mint anyagvilágbeli valóság - visszatér a határvonalon *belülre*.

Ezt a körpályát futja be az egyén is, számtalanszor, minden egyes újabb élete folyamán.

Az élet maga pedig nem egyéb, mint az egyénnek rövidebb-hosszabb ideig tartó megnyilatkozása az anyagvilágban.

Ha az egyén fejlődését az egymást követő *életei* során kívánjuk követni, akkor tehát, mint mondtuk, nem szabad a végtelen múltat választanunk kiindulópontul, mert a végtelen múltat máris a megnyilvánulás határvonalán *belül* kellene keresnünk, *túl* az anyagvilágbeli lét körén. Tudnunk kell azonban, hogy az élő egyén *valóban* a megnyilvánulás határvonalán belüli világból ered és oda is tér vissza minden egyes testi élete után. Hiszen az én-csíra - az egyén legbensőbb magva - a meg-nem-nyilvánult Természet körén mindenkor *belül marad*.¹

¹* *Az én-csíra ugyanis nem egyéb, mint a **Lélek és a Természet***

Voltaképpen a valóságtól eltérő, fordított sorrendet kell követnünk az egyéni fejlődés egyes fázisainak a leírásában, hogy ez a leírás szemléltető legyen. Aki az út közepéről visszafelé tekint, a megtett út egyes mérföldköveit *fordított* egymásutánban látja maga előtt. Alulról nézve mindenkor azt látjuk meg először, ami *lent* van. Szemléletünk egyelőre emberi szemlélet és nem a yoga szemlélete.

Példáink nem lehetnek egyebek, mint egyes, kiszemelt mérföldkövek a hosszú út távlatából. Tudnunk kell, hogy előttünk és mögöttük egyaránt mérhetetlen távolságok terülnek el. Egyik sem az első, egyik sem az utolsó állomás.

Amennyiben az *egysejtű lényt* tekintjük az egyén első érdemleges megnyilvánulásának, nem szabad megfélekednünk arról, hogy az egysejtű lényben megnyilatkozó egyénnek is már mérhetetlen múltja van. Az ásványvilág kezdetlegesebb a növényvilágnál, a növények pedig kezdetlegesebb életfokozatot képviselnek, mint az állatok. Az egysejtű lény szinte átmenetet képez a növényvilág és az állatvilág között. Ennek az egysejtű lénynak már van teste, még ha akármilyen egyszerű is, táplálkozik és érez, helyváltoztatásra képes és szaporodik, rendelkezik, tehát mindazokkal az adottságokkal, amelyek - alapjában véve - az állatot jellemzik.

Az egysejtű lényben is, mint minden élőlényben, az én-csira törekszik megnyilvánulásra. Minthogy az anyagvilágbeli fejlődés útján ez messzire még nem jutott el, ebben a fázisban még csupán a testet - a legegyszerűbb testet - tudja megnyilvánítani. A *test* egyrészt az anyagvilág *elemeiből* áll, másrészt pedig ezeket az elemeket egy - azoknál szubtilisabb - tényező, az *alkat* fogja össze. *Minden élő testet az anyagvilágbeli elemek és az alkat alkotnak, együttesen.*

Kísérjük tehát figyelemmel - legalább főbb vonásaiban - hogyan megy végbe a test és a perszona kialakulása, kibontakozása.

Az egysejtű lénynél az alkat úgyszólván a legegyszerűbb formájában nyilvánul meg, még nem alakult ki formailag; pillanatonként változó, mégis az anyagi-elemekre hatni tudó egység. Az egysejtű lény ezért: csupán test.

Az érzékek, a gondolkodás és a múlt tapasztalatai: csupán ösztönszerűen

közvetlen kapcsolata. Ennek lehetnek és vannak meg nyilvánulásai - közvetett megnyilvánulásai - az anyagvilágban. Maga az én-csira azonban mindenkor a megnyilvánulás határvonala **mögött** marad és csupán **okát** képezi a különböző megnyilvánulásoknak, - vagyis az **életnek**.

nyilvánulnak meg benne.

Az amoeba (*Amoeba proteus*) mikroszkópikus nagyítás mellett látható, egynemű, víztiszta, nyúlós, nyálkás anyagból álló gömböcske, mely formáját gyakran, csaknem folytonosan változtatja. Testének bármely pontján különböző alakú nyúlványokat, úgynevezett állábakat tud kibocsátani magából és ezek segítségével mozog, halad, közelíti meg és veszi birtokba táplálékát. Izmai azonban nincsenek. Teste egyöntetű élő anyagból, a protoplazmából áll, melyet fehérjenemű anyagok keveréke alkot és a szerint, hogy valamely részén több, vagy kevesebb nedvet - legnagyobbbrészt vizet - tartalmaz, hígabb, vagy tömöttebb állományú. Ha táplálékra talál, az amoeba teste előretolt állábába nyomul és mintegy ráömlik a táplálékára. Teste akármely pontján szájnílás támad és nyálkás anyagában ideiglenes gyomor keletkezik. Parányi üreg ez, mely magába foglalja az elnyelt táplálékot. Az emésztés folyamata ebben a parányi üregecskében megy végbe. A nélkül, hogy valóságos gyomra volna, és a nélkül, hogy az emésztéshez szükséges anyagok kiválasztására alkalmas mirigyekkel rendelkeznek, savat választ ki és megfelelő enzimek hozzáadásával átalakítja tápláléka anyagát, olyformán, hogy az legnagyobbbrészt felszívódhatik eleven testébe és eggyé válik avval. Az életfenntartáshoz fel nem használható anyagokat végül kiüríti, kiküszöböli testéből. Amellett tartalékanyagot is halmoz fel, melyet szűkös viszonyok között később tud felhasználni anyagvesztésének pótlására. Külön légzőszervei nincsenek, de lélelzik, mint valamennyi állat. Az oxigént azonban testének egész felületével veszi fel és ugyancsak így választja ki magából életfolyamatának gáznemű égéstermékeit. A táplálékából visszamaradó fölösleges anyagszemecskéket rendszerint vízzel együtt üríti ki, külön e célra támadt üregecskén keresztül, mely ilyen formán a vese munkakörét látja el. Szervei valójában nincsenek. Ugyanaz az élő anyag képes kielégíteni minden életfeladatát, helyettesíti izmait, gyomrát, mirigyeit, tüdejét, stb. a nélkül, hogy idegrendszere volna. Ez az anyag mindenkor feladatának megfelelően változik, összehúzódásra és kiterjedésre képes, érzékel, tapasztal és motívum- megnyilvánulásoknak engedelmeskedik.

A mikroszkópi megfigyelés folyamán úgy látszik, hogy az amoeba teste mélyén rejlő, sűrűbb anyagú részecske - a sejtmag - befolyásolja és irányítja a protoplazma különböző életfunkcióit. Ez a sejtmag sem tekinthető azonban szervnek oly értelemben, mint ahogy a felsőbb rendű állatok szerveit különböztetjük meg. A sejtmag és az azt körülvevő nyálkás anyag között csupán felületi érintkezés áll fenn. Mint irányítószervből sem idegek, sem más összeköttetések nem vezetnek a protoplazma-anyag különböző részeihez.

Az amoebának érzékszervei sincsenek. Mégis ingerlékeny. rintésre állábait visszahúzza, sóoldat elől menekül, hőérzékenységgel bír, kerüli a fényt, stb. Bódító és érzéstelenítő szerekre hasonlóképpen reagál, mint a felsőbbrendű állati

szervezetek. Látszólag megfontolva mászkál, akadályokat kerül ki, ésszerűen. Táplálékát megkeresi, felismeri és birtokba veszi. Kedvezőtlen életviszonyok között testének felülete megsűrűsödik, ezáltal betokozódik és mintegy felüfgyeszi életét, addig, míg ismét számára megfelelő körülmények közé kerül.

Szaporodása kétfelé-osztódás útján megy végbe. A sejtmag kettéosztódása után a sejt protoplazma-anyaga befűződik, ezáltal két összefűgő sejt jön létre, a kettőt összekötő protoplazma-híd egyre keskenyedik, vékonyodik, végül is megszakad, ekkor a két sejt már *önálló életet* kezd, és két amoeba él tovább. Később az így megkettőződött amoebák is hasonlóképpen kétfelé oszlanak, újabb osztódásra képes élőlényeket hozhat létre. s így tovább.

Oxigénhiány, a táplálék elégtelensége, túlságosan alacsony, vagy túlságosan magas hőmérséklet, stb. az amoeba *halálát* okozza.

A yoga felfogása szerint az amoeba funkcióiban is, mint minden élőlény életében, az én-csira - az egyén - nyilvánul meg. *Az amoeba teste nem egyéb, mint az én-csira megnyilatkozása a fizikai anyagvilágban.*²

Az eredendő *motívumok* a meg-nem-nyilvánult Természetben rejlenek. Ezek a motívumok (impulzusok) hoznak létre minden megnyilvánulást, melyek azután kapcsolatba kerülve a külső behatásokkal (az anyagi világ benyomásaival) *tapasztaláshoz* vezetnek, *tapasztalatokat* eredményeznek. Az amoeba minden helyváltoztatása, minden táplálék-felvétele, minden az amoebát ért fény- és hőhatás, stb. új és új tapasztalatot jelent az amoeba számára.

Akármilyen csekélyek ezek a tapasztalatok, mégis főbenjárók az élet szempontjából. Az amoeba így ismerkedik meg közvetlen környezetével, vagyis a külső világgal, így tanulja a különböző körülményekhez való alkalmazkodást. Valahányszor akadályt kell kikerülnie, másként és másként kell változtatnia alakját; a természeti törvényeknek megfelelően *értelmesen* kell cselekednie, hogy elérje célját, a megnyilvánulás - vagyis az élete - folyamatos fenntartását. Ezek a tapasztalatok az amoebában még nem válnak tudatossá, az én-csirában azonban felhalmozódnak és halmazatuk alkotja a *motivációkat* (impulzusokat), mely motivációk ilyenformán az én-csirában alakulnak ki. Ezek a motivációk a specifikus motívumok (drive-ok, hajtóerők) révén nyilvánulnak meg újból és újból. Mindenkor újabb tapasztalásokkal bővítve a már meglévő tapasztalatok halmazát, mindinkább összetettebb és kifejlődöttebb motivációkat hoznak létre az én-csira mélyén.

²* Az én-csira mibenlétére nézve lásd a IV. fejezetet.

Az amoeba helyváltoztató, emésztő, kiürítő, elnyelő és szaporodási képességei nem egyebek tehát, mint motivációk, melyek a meg-nem-nyilvánult Természetben rejlő motívumok révén nyilvánulnak meg az amoeba testében, az anyagvilágban. Az én-csira életre törekszik mindaddig, míg a külső világ oly súllyal nem nehezedik rá, annyira kedvezőtlen körülményeket nem támaszt számára, hogy az élőlényi megnyilvánulást tovább már nem tarthatja fenn. Ekkor a megnyilatkozás visszahúzódik a Természet megnyilvánulási határvonalán *belülre*, vagyis *az én-csira mintegy "önmagába" húzódik vissza*. A visszahúzódás egyértelmű az anyagvilágbeli *halállal*.

A yoga filozófia az én-csírát a teknősbékával szimbolizálja, mely hol kidugja végtagjait, hol meg visszahúzza azokat a testét borító páncél alá. Mert az én-csira visszahúzódását újabb kiterjedési, megnyilvánulási törekvés, illetve megnyilvánulás követi mindenkor, amikor számára megfelelő, vele harmonizáló körülmények állnak fenn ismét a Természetben, illetőleg az anyagvilág valamely pontján. Ezek az újabb életekben való megnyilvánulások: *az újraszületések*.

Minden egyes újraszületéskor - az elmondottak szerint - az én-csírában egyre nagyobb és nagyobb mértékben kialakult motivációk jelennek és így a motiválás révén egyre bonyolultabb képességekre, cselekvésekre és megnyilatkozásokra képesítik az én-csira élőlényi megnyilvánulását.

Az amoebának még nincs saját énje, de egész élete, egész motívum-tára már az "én-tudat" - a legalacsonyabb rendű "én-érzés" - megszerzésére irányul.

let nélkül "én" nem jöhet létre. Az élet *folyamatossága* pedig csak úgy tartható fenn a Természetben, *ha minden megnyilvánulás megsokszorozza önmagát*.

Minden, ami él, ösztönszerűen szaporodik tehát. A fejlődésnek a növényvilágon át vezető útszakaszán megszerzett tapasztalatokból egykor kialakult *motivációk*, melyek az amoeba én-csírájának mélyén jelennek és lappanganak, arra serkentik az amoebát, hogy - a növényvilágbeli szaporodás mintájára - maga is megsokszorozódjék.

Az emlékezet nem egyéb, mint a szerzett tapasztalatok és benyomások felhalmozódása, és minthogy a motivációk is csak a tapasztalatok és benyomások felhalmozódásából állnak, ezért *a motiváció is csak emlékezet*. Az amoeba én-csírájának motívumvilága pedig még a növényvilágbeli fajfenntartás - vagyis a számtalan, hasonló egyedi-megnyilvánulás - emlékeit tartalmazza a múltból, a fejlődés korábbi szakaszából. Ezért az amoeba is - az emlékezet erejénél fogva - *számtalan, vele megegyező lénnyé való széjjeloszlásra törekszik, ösztönösen*.

Az egyén, illetőleg a test kétfelé osztódásával egyidejűleg az én-csírának is meg kellene kettőződnie. *De minthogy az én-csírat alkotó egyéni-lélek nem szakadhat ketté, az én-csírának voltaképpen csak a Természethez tartozó összetevője - vagyis a Természethez tartozó lehetőségek és készségek (hajtóerők, motivációk és a bennük rejlő emlékezet) - sokszorozódik meg a szaporodáshoz.*

A sejtoszlás bonyolult és összetett folyamat. A sejt megoszlását, megkettőződését, a sejtben rejlő *sejtmag* kettéosztódása előzi meg, ezt pedig a sejtmagban levő *kromoszómák* kétfelé-hasadása. A kromoszómákkal együtt pedig, tudvalévően, az azokkal kapcsolatos, illetőleg az azok mélyén rejlő *elvárások és motívumok* is megkettőződnek minden újonnan keletkezett sejtpárban. Az egyéni motívum-világ megkettőződése tehát nemcsak egyedül az én-csírában megy végbe, szubtilisan, hanem egy annak megfelelő folyamat magában a sejtben, a sejt *anyagában* is lejátszódik.

Maga az én-csíra - a sejtek teljes kettéválásakor - minthogy nem szakadhat két részre, *visszahúzódik önmagába*. A "visszahúzódás" képletes kifejezés. Onnan ered, hogy az én-csírat a teknősbékához hasonlítottuk, mely időről-időre behúzza páncélja alá a végtagjait. Kifejezzük vele: az életmegnyilvánulások megszűnését és a megnyilvánulások okának a megmaradását a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül.

Az én-csíra "visszahúzódása" mindenkor a test *halálát* jelenti.

Az eredeti amoeba tehát "meghal" az osztódásban.

Két életképes test azonban fennmarad utána az anyagvilágban. s minthogy az osztódás esetében *életet-gátló körülmények nem forognak fenn*: az eredeti én-csíra helyét *két* (egymástól független) én-csíra foglalhatja el, mégpedig két oly én-csíra, melyek motivációs rendszere a testekben megnyilvánulni-tudó készségekkel nagyjában mindenképpen éppen megegyezik! (Mint ahogy a rádió-hullám, a rádióadás is csak *azokban* a rádió-vevőkészülékekben szólalhat meg - és *feltétlenül meg is szólal!* - mely készülékek üzemképesek és pontosan az illető hullámra vannak ráhangolva.)

A kettéosztódott amoebában már *két* én-csíra nyilvánul meg. s minden újonnan keletkezett amoebának - mely egyelőre ugyanazokkal a hajtóerőkkel, motívumokkal és emlékezettel bír, mint az az amoeba bírt, amelyből létrejött - saját én-csírája van.

A megosztódott, vagyis az egymástól elszakadt amoebák, önálló és különböző utakon járván, ettől fogva *különböző* tapasztalatsorozatokat szereznek az életben.

Az egyik amoeba más életkörülmények közé kerül, mint a másik. Az egyik más akadályokat küzd le, másként mozog, másként cselekszik, tehát a másik amoeba cselekedeteitől eltérő cselekvéseinek más visszahatásaiban is részesül, mint ikertársa. Ilyenformán a szerzett tapasztalatainak *halmaza*, vagyis motivációi és emlékezete is mássá válik, mássá alakul, mint társánál.

Később az egyik amoeba is kettéoszlik, meg a másik is. Az első számú amoeba két megosztódott része bír ezúttal egymással megegyező motivációkkal, valamint a másik amoeba két különvált része is egymás közt egyező motívumú. A két *amoeba-pár* motivációi azonban *különbözőek*. A legközelebbi osztódáskor pedig már mind a négy amoeba én-csírájában rejlő motiváció-rendszer *különböző*. Hiszen mind a négy amoebának más tapasztalatai és emlékei, tehát más motivációi is vannak. s így tovább.

Az amoeba él, osztódás útján utódokat hoz létre, cselekszik, tapasztalatokat szerez és evvel folytonosan bővíti motivációs rendszerét, mindaddig, míg olyan körülmények közé nem kerül egyszer, amelyek között életét *már nem tarthatja fenn tovább*. Ekkor én-csírája visszahúzódik az anyagvilágból, ugyanúgy, mint ahogy minden sejtoszláskor is visszahúzódik önmagába. Ez a visszahúzódás, mint mindig, ezúttal is az amoeba *halálát* jelenti. Ezúttal azonban a visszahúzódott én-csíra helyét *más én-csíra nem foglalhatja el*, mert hiszen *gátló körülmények forognak fenn*: a külvilág ugyanis oly mértékbe ránehezedett az amoebára, hogy anyagvilágbeli teste életképtelenné vált. A minden sejtosztódáskor megnyilvánuló képletes haláóllal szemben, ebben áll a *test valóságos halála*.

A visszahúzódott én-csíra pedig, minthogy megnyilvánulása megszűnt, "lappangóvá" válik - és lappangó marad - a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül.

A halált azonban születés, a visszahúzódást mindenkor újabb megnyilvánulás követi. Ennek természetszerű feltétele az, hogy *az anyagvilágbeli tényezők és körülmények konstellációja: a lappangó én-csírában rejlő motivációkkal "összhangban-álló" legyen, vagyis lehetővé tegye azok újabb megnyilvánulását, módot adjon azok további kibontakozására.*

Az anyagvilágbeli tényezők ilyen értelmű együttállása, vagyis a körülmények megfelelő összejátszása - valahol és valamikor - okvetlenül bekövetkezik. ³

³*A "halálhoz és "újraszületéshez" hasonló jelenség - és mintegy szimbolizálja azokat - valamely emlékbemomásnak (emlékképnek) **eltűnése** a megnyilvánult tudatból, valamint későbbi **felbukkanása**. Az emlékbemomás (emlékkép) is a megnyilvánulás határvonala mögött tűnik el, illetve válik lappangóvá - és

Valahol és valamikor egy megosztódó amoebának új tagja (egyede) feltétlenül oly környezetben kezdheti életét, továbbá oly "öröklött" motivációkkal rendelkezik, melyek valamely megnyilvánulni törekvő (lappangó) én-csírára nézve éppen kedvezőek. Ekkor és csakis ekkor - sem előbb, sem utóbb, sem másutt - ez a lappangó én-csira, illetőleg a benne rejlő egyéni-lélek az új amoeba megosztódott motivációs rendszerével *egyesül*, helyesebben azt "magába foglalja", avval "eggyé válik."

Valamely új amoebának én-csírája tehát *nem újonnan keletkezik*, hanem valójában nem egyéb, mint egy lappangó és megnyilvánulásra váró én-csira, mely újabb megnyilvánulásokra ismét lehetőséget talált az anyagvilágban.

Itt kezdődik újra a lappangó én-csírában rejlő *egyéni-lét*, vagyis az újraszületések sorozatán át változatlanul fennmaradó *egyénnek* legutóbb véget ért és megszakadt *élete*. Mégpedig olyan körülmények között, melyekben én-csírájának motivációs rendszere ismét kibontakozhatik és megfelelően érvényesülhet. Egyénisége *fennmarad*, még ha határozott *énje* még ekkor sem alakul ki egysejtű élete folyamán. Az anyagvilágbeli körülmények pedig, minthogy az egyén motívumaival *összhangban állók*, egyrészt *feltétlenül* azokhoz az újabb tapasztalatokhoz vezetnek, melyeknek alapját múltbeli cselekedeteivel és tapasztalataival az egyén felépítette - tehát "sorsszerűek" és a múltbeli cselekedetek törvényszerű visszahatásai! - másrészt azonban az új körülmények új cselekvési *lehetőségeket* is tárnak fel minden újabb életben és új tapasztalatokkal és benyomásokkal is gazdagítják az egyén motivációs rendszerét.

Valamennyi amoeba például úgy táplálkozik, ahogy azt a motívumai előírják és megszabják. Valószínű azonban, hogy az amoeba szokatlan, ismeretlen, számára újfajta táplálékokkal is találkozik élete folyamán. Ezeknek a birtokbavétele, megemésztése, esetleges emészthetetlenségük megállapítása, stb., *új és új tapasztalatokat jelent*. Minden tapasztalat *emléke* pedig az én-csírában halmozódik fel, *motívummá* válik abban és így az egyén *motivációs rendszerét gyarapítja*. E gyarapodás viszont minden későbbi megnyilvánulásra minden későbbi életre, egyaránt kihat.

Az egyes életek, meghalások és újraszületések, addig követik egymást az amoebák világán belül, míg az újra meg újra megnyilvánuló én-csírában felhalmozódott tapasztalatok (emlékek, illetve motívumok) el nem érik bizonyos fokát a kibontakozásnak. A fejlődésnek bizonyos fokán, az én-csira megnyilatkozása

*ugyancsak akkor bukkan fel, amikor számára **megfelelő, vele harmonizáló körülmények** állnak fenn ismét a tudatban.*

számára *egyetlen sejt már kevésnek bizonyul*. Az én-csira tehát arra kénytelen törekedni - e fejlődési fokon és ez után - hogy a sejtek kettéoszlásakor ne kelljen önmagába visszahúzódnia, hanem *a megosztódás folyamatát követőleg is együtt tarthassa a sejteket a maga fejlettebb és bonyolultabb megnyilvánulásai céljára*. Ezért egy oly sejtet "keres", helyesebben egy oly sejtben nyilatkozik meg újra, melyben megvalósulhat ez az összetartási törekvése.

Az együtt tartott sejtek révén jön létre az élő *szervezet*, vagyis: a *többsejtű-állat* a Természetben.

A többsejtű állat teste is sejtoszlás útján alakul ki. Egyetlen sejt kettéválk, a kettőből négy lesz, a négyből nyolc sejt, és így tovább: *a nélkül azonban, hogy a keletkezett sejtek térbelileg is elszakadnának egymástól, továbbá a nélkül, hogy minden egyes sejt egy-egy én-csira önálló megnyilvánulása volna! Valamennyit egyetlen én-csira foglalja egybe*, valamennyiben ennek az egyetlen én-csirának a motivációs rendszere nyilvánul meg.

Ez a leglényegesebb különbség a többsejtű-állat és az egysejtű-állatok között.

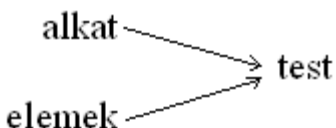
A yoga lélektanának a szempontjából pedig mindebből az a legfontosabb, hogy a többsejtű állati szervezet - mint egyetlen egész *önálló egyed* alkot.

Az *alkat* - melyet ugyancsak az én-csirában rejlő motívumok produkálnak - a fejlődésnek ezen a fokán már bonyolultabb és egyben határozottabb is, mint az amoebánál. A többsejtű test már nem homogén. Különböző érző- és cselekvő-képességi *térbelileg* is elhatároltak, ilyenformán pedig különböző kezdetleges *szervek* is kialakulnak rajta.

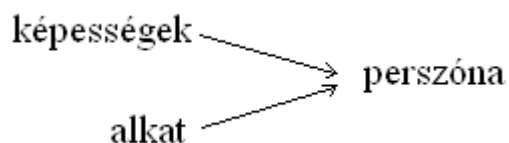
A többsejtű állat, még legkezdetlegesebb formájában is, bizonyos fokig már meg tudja különböztetni érző- és cselekvő-képességeit. Ezek *a tudatossá és megkülönböztethetővé vált képességek pedig egy, még az alkatnál is szubtilisabb tényezőt alkotnak*, mely tényező az alkattal együttvéve: az egyén - illetőleg az állat - *perszonáját* adja meg.

A perszonát, vagy külső-ént mindenkor az *alkat* és a megkülönböztethető *képességek* alkotják, együttesen.

Míg a test fogalmát az alábbi képlet fejezi ki,



addig a *perszóna*, a fenti rendszer szerint, a következőképpen ábrázolható:



A perszonában már én-tudat nyilvánul meg. A perszóna fogalma az állat számára egybeforr az *én* fogalmával. Az állat ugyanis a fejlődésnek ebben a fázisában - a nélkül, hogy valóban gondolkoznék, - már megtanulja megkülönböztetni, tapasztalatai révén, a tőle semmiképpen el nem vitatható *perszonáját, énjét* (vagyis: képességeit + alkatát) a veszélyeknek kitett és megcsonkítható, *anyagi testétől*. Ha teste megsérül is, perszonája megmarad. Az ént, a perszonát nem szüntethetik meg teste részleges anyagvesztései; az mindaddig - mint egység - fennmarad, ameddig az én-csíra anyagvilágbeli megnyilvánulása, vagyis az állat *élete* tart, és csupán a halálban, a megnyilvánulás megszűnésével bomlik fel, "semmisül meg", lappangó "készséggé" válva, hogy az egyén legközelebbi életében majd újra megnyilatkozzék, valamely hasonló formában.

A yoga, ezen a fokon, tíz *képességet* különböztet meg.

Ezek: a szaglás, ízlés, látás, tapintás, hallás, valamint a nemző-képesség (vagyis minden a nemiséggel összefüggő funkció képessége), az anyagcsere-képesség (táplálkozás, emésztés, ürülés, stb.), a helyváltoztató-képesség, a megfogó képesség és a kifejező képesség.

Ezek a képességek az egymást követő újraszületések folyamán fokozatosan fejlődnek ki, bontakoznak ki az állati szervezetben. Kialakulásuk párhuzamos fejlődést mutat az *alkat* megfelelő tökéletesedésével; hiszen az alkat hozza létre, formálja ki a test anyagi elemeiből a képességek számára szolgáló szerveket.⁴

⁴*Hogy az **alkat** (mely nem anyag, hanem szubtilisabb annál a megfoghatatlan valami), mint tényező valóban létezik, azt bizonyítja a **regeneráció** (újraképződés) a Természetben. Ahogy a tarajos gőtének megcsonkított végtagjai, farka, vagy állkapcsa újraképződik, ahogy bármely állati szervezeten - még az emberén is - valamely seb, vagy roncsolás begyógyul a bőrrétegek regenerálódásával, egyaránt bizonyítékát képezi annak, hogy a test alkata - mint lappangó tervszerűség - benne rejlik az

Minden szerzett, újabb tapasztalat az én-csírában rejlő motívumok gazdagodásához vezet, ezek a motívumok pedig, mint újabb "készségek", a mindenkori életkörülményeknek természetsszerűleg megfelelő célirányossággal, egyre tökéletesítik és bővítik az alkat és a képességek megnyilvánulását. Így fejlődik ki az alacsonyrendű állat *perszonája* a külvilággal felvett kapcsolatait, vagyis cselekedeteit és ezek folytán szerzett tapasztalatait révén.

A külső-énben, a perszonában az egyén "megmaradási törekvése" nyilvánul meg. Az egyén: *én* né válik élete tartamára. Maga az *én* finomabb, szubtilisabb a közönséges anyagnál, annak ellenére, hogy az anyagvilág (vagyis a tapasztalatok) produktuma. *Az állat identitása evvel az "énnel" azonosítja magát az élet folyamán*; az állat a veszélyek között sodródó anyagi teste épsége felett már *perszonája* révén öröklődik. A képességek azonban nem egyebek, mint szubtilis "szerszámok", melyeknek a motívumok vezérelte *együtműködése* hozza létre azt a belső egységet, mely az állat perszonájában nyilatkozik meg. Ez a belső egység - minthogy mindenkor szembenáll a külvilággal - *szubjektív* színezetet nyer. A szubjektív színezet pedig az én-tudat alapja, lényege és kialakítója. Így tehát a perszon és az én: együttjáró, *azonos* megnyilatkozások a fejlődésnek ezen a fokán.

Az amoeba-állapotot meghaladott egyén, amikor mint többsejtű lény születik újra, voltaképpen egysejtű-állapotának motivációit hozza magával az életbe. Ezek - tehát múltbeli cselekedeteinek a *visszahatásai* - irányítják további tapasztalatszerzését. Mindazok a motivációk, melyek egysejtű-állapotában - illetőleg egész múltjában - kibontakozhattak, *újra* megnyilvánulásra törekednek; ezúttal azonban, a fejlődés következtében, számukra kedvezőbb, vagyis *több alkalmat nyújtó* körülmények között. A táplálkozási, helyváltoztatási, stb. motívum egyaránt helyet követelnek életében. újraéled tehát a szaporodási-motívum is.

A képességek egyrészt megteremtik az állat *perszonáját*, másrészt azonban a megfelelő *szerveket* is hoznak létre (az alkatban és a testben, így kialakítják a nemző- (szaporodási-) képesség *szerveit is*. *A nem (sexus) kialakulása ilyenformán együtt jár a perszóna kibontakozásával.*

A többsejtű állatnak már nem az egész teste, illetőleg testének nem valamennyi sejtje, hanem annak csak *bizonyos sejtjei* végzik a szaporodás funkcióját.

A szaporodás maga: vagy *sarjadzás* útján megy végbe (úgy hogy a test valamely részén a szaporodó sejtekből kinő, kisarjadzik az utód), vagy pedig *párosodás* útján történik (úgyhogy két testnek egy-egy szaporodási-sejtje egyesül és önálló

állati szervezetben és mindenkori irányítója a testet felépítő anyagi elemek elrendeződésének, formaképzésének, alakulásának.

testté növekszik fel).

A sarjadzás alacsonyabb rendű módja a szaporodásnak, mint a sejtek egyesülésével (a párosodással) végbemenő. Mert a sarjadzásnál az utód, mely az *anya-állat testének egyik sejtjéből* jött létre, pusztán ugyanazokat a motívumokat, ugyanazt a motivációs rendszert kapja örökl, mely az anya-állat motivációs rendszere volt s amelyet az anya-állat testének minden egyes sejtje - a sejtmag, illetve a kromoszómák révén - tartalmazott. A sarjadzásnak indult sejt és így mindazok a sejtek, amelyek ennek és a belőle származó sejteknek az osztódásaiból keletkeztek, változatlanul megtartják az öröklött motivációs rendszert. Ez a motivációs rendszer csak az utód élete folyamán változik meg, gyarapodva az élete folyamán szerzett tapasztalatainak visszahatásaival. Ez a változás azonban, tekintve az alacsonyrendű állat korlátolt életkörülményeit, vajmi kevés. Nem elegendő ahhoz, hogy az állat-utódok körében akkora változatosságot produkáljon az öröklött motivációs rendszerek terén, mint amekkora változatosságra szükség van ahhoz, hogy a "lappangó" én-csírák, illetve egyéni-lelkek mindenkor *találhassanak* megfelelő, velük szoros összhangban álló motivációs rendszereket a keletkező - születő - állati testekben.

Az elhalt állatok én-csírája, vagyis a bennük megnyilatkozott egyén visszahúzódott megnyilvánulása: addig marad *lappangó* - vagyis addig marad a meg-nem-nyilvánuló Természet körén belül - míg valahol és valamikor nem keletkezik egy oly motivációs rendszerrel bíró szervezet, melynek motívumi összhangban állnak a lappangó én-csira motivációs rendszerével és így lehetővé teszik, hogy az bennük újra megnyilvánulhasson, újraszülessen. Ahhoz azonban, hogy számtalan, különböző én-csira számára megfelelő motivációs rendszerek állhassanak elő, nem elegendő az öröklött motivációs rendszereknek az a csekély változatossága, mely az egysejtű lények osztódásos és a többsejtűek sarjadzó szaporodása folytán létrejön.

A párosodásnak - a sejtek egyesülésének - a szinte mérhetetlenül nagyszámú *kombinatív lehetőségek* megvalósítása a célja, értelme. Ez esetben ugyanis az egyik állat - az apa-állat - szaporodási sejtje, valamint ennek az apa-állatnak az ivarsejtben foglalt motivációs rendszere: egy másik állatnak - az anyaállatnak - a szaporodási sejtjével, illetőleg az anya-állatnak a petesejtben foglalt motivációs rendszerével egyesül. A két motivációs rendszer egyesülése egy új, *eredő motivációs rendszert* hoz létre. Ez a motivációs rendszer mindkét szülő motivációs rendszerétől különbözik, egyrészt az egyesülő sejtmagok kromoszómáinak rendkívül nagyszámú megoszlási lehetősége folytán, másrészt pedig annak az elvnek az értelmében, hogy az egymásnak ellentmondó motívumok egymást elfojtani, az egyezők pedig egymást erősíteni törekednek a növekedésnek induló, új szervezetben.

Minthogy az élet, vagyis az újraszületések célja a *tapasztalatok szerzése*, a motívumok összessége a Természetben akként alakul ki, hogy létrehozassa a lehető legnagyobb változatosságot. Az egyes én-csirák motivációs rendszere akként fejlődik, hogy közbeeső, átmeneti állapotokon áthaladva, megteremtse, majd fenntartsa az életben a kétféle-ivarúságot mint a sejt-egyesülés lehetőségét és alapját. *A motívumok természetesen úgy alakulnak, hogy minél változatosabb körülményeket hozzanak létre az anyagvilágban és minél több én-csira számára tegyék lehetővé, hogy lappangó állapotából ismét megnyilvánulhasson.*

A szaporodással kapcsolatos motívumok és a kétféle-ivarúság elve azonban nem az egysejtű-állatból éppen többsejtű-állattá vált egyénben támad fel első ízben, hanem azt az egyén már magával hozza *múltjából*, a növényvilágbeli megnyilvánulások folyamán kifejlődött motívumok formájában. A növények világában a szaporodásnak hasonló elvei uralkodnak. Ott is megvannak az egyszerű sejtoszlás, a sarjadzás és a kétféle-ivarúság megnyilvánulásai.

A változatok sokféleségének értelmében, természetesen olyan megnyilvánulásnak is kell lennie - mind a növényvilágban, mind az állatvilágban - amikor mind az apa-elv, mint az anya-elv egyetlen egyéni belül érvényesül: ez a kétivarúság, a hermafroditizmus. az alacsonyrendű többsejtű állatok körében, ahol a perszóna még csak kezdetleges állapotában nyilvánul meg - minthogy az ily állatok teste mintegy *átmenetet* képez az egyszerű és a bonyolult állati szervezet között - *ez a természetes szaporodási rend*. Minél inkább kifejlődött azonban a perszóna, annál határozottabban uralkodik abban a szaporodás egyik vagy másik elve, önállóan. Az alacsonyrendű állat kezdetleges perszónája tehát még mindkét nem elvét felöleli. A fejlődés további szakaszait elért állat perszónája ezzel szemben már differenciálódott és egynemű.

Más motívum szolgál alapjául, tehát más szervének is kell lennie a *nemző-képességnek*, mely az apa-állat motivációs rendszerének egy más motivációs rendszerhez való *hozzáadását* célozza, mint a *fogamzó-képességnek*, melynek az anya-állatbeli motivációs rendszerbe egy más, kívülálló motivációs rendszernek a *befogadása* a célja.

A kétféle motívum, illetőleg a nemző, vagy a fogamzó-képesség szerve: az állat *alkatának* milyenségét változtatja meg. Az alkat pedig a képességekkel párosulva: az állat perszónáját adja meg.

A nemek kialakulása tehát szorosan összefügg és egyidejűleg megy végbe a perszóna megfelelő kialakulásával.

A kifejlődött perszóna - az élet folyamán szerzett tapasztalatai révén - ezért: vagy hímjellegű, vagy pedig női-jellegű én-tudatra tesz szert, - motívumainak és képességeinek megfelelően.

Az én-tudatot a tapasztalás hozza létre, az élet folyamán.

Képességei - érzékei és cselekedetei - révén az állat szüntelenül a külvilággal kerül kapcsolatba. Minden egyes érzékelése, benyomása, cselekedeteinek minden visszahatása: *tapasztalatot* eredményez. Minden tapasztalat mindenkor a külvilágára vonatkozik és bár az érzékszervekben jön létre, mintegy "a külvilágba van kihelyezve" az állat szempontjából. érzékszerveiről az állatnak nincs tudomása, csupán azok *funkciójáról*, azoknak a külvilággal való kapcsolatairól nyer benyomásokat. *Kifelé* a külvilág határtalan kiterjedésűnek látszik az állat előtt, *befelé* azonban a tapasztalatoknak van egy bizonyos határa, melyen belül az állat közvetlen, érzékszervi tapasztalásra már nem képes. Az érzékszervek befelé nem fordulhatnak, minden ilyen irányú tapasztalás tehát bizonyos ponton *csődjöt* mond; a tapasztalatok csődjének ez a *határfelülete* pedig természetesen elkülönít "valamit" a külső világtól; ez a "valami" pedig maga a tapasztaló állat, ez az, amit az állat az *énjének* tanul felismerni. Az én-érzés létrejötte tehát lényegében nem áll másban, mint a külső világ megkülönböztetésében attól, ami *nem* a külső világ. A külvilágról szerzett tapasztalatok természetesen hozzák létre azt a *másodlagos* tapasztalást, hogy van valami, ami nem helyezhető a külvilágba. A cselekedetek azonban éppen *ezen a ponton* erednek, ez a pont egybeesik az érzékelések kiindulópontjával is; minden tapasztalat azt bizonyítja, hogy ami ezeken a pontokon *belül* van, az cselekszik és az érzékel, ez a valami pedig nem érzékelhető és nem tapasztalható, hiszen éppen ez a valami az, ami cselekvéseket *indít*, benyomásokat és tapasztalatokat *szerez*.

A cselekvések és érzékelések *gyökerére* irányuló tapasztalatok *negatív eredménye* hozza létre ilyenformán azt az *érzést*, mely mint *én-érzés*, *én-tudat* bontakozik ki az élet folyamán.

Ez az *én* természetesen megfoghatatlan valami; szubtilisabb az állat fizikai testénél.

Valójában az *én* - ezen a fokon - nem több, mint az alkat és a képességek komplexuma, vagyis nem egyéb, mint maga a *perszóna*.

3. A TUDAT ÉS A BELSŐ-ÉN

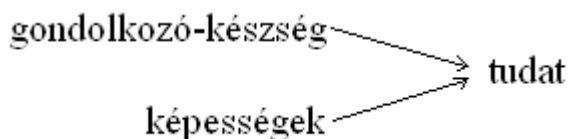
A többsejtű állatnak - a fejlődésnek bizonyos fokán - teste belsejében és teste felületén különböző szervei fejlődnek ki. Testének minden egyes része, sőt sejtje, mindinkább a térbeli munkamegoszlás elve alapján működik. Más szerve figyel fel a fényhatásokra, más szerve bonyolítja le a helyváltoztatás feladatát, ismét más szervei végzik a testében szükséges anyagcserét, stb. Ezek a szervek - az éncsírában lakozó motívumoknak engedelmeskedve - a megnyilvánulni tudó motívumok értelmében működnek. A benyomások reakciói, vagyis a cselekvések: a motívumokban rejlő rend alapján, természetszerűleg és automatikusan mennek végbe. A fejlődés e fokán álló állat nem gondolkozik. Amit előbbi életeiben célszerűnek és helyesnek tapasztalt, azt ösztönszerű emlékezete feleleveníti és adott körülmények között végrehajtja, még akkor is, ha jelenlegi helyzetében ez a cselekvése nem is biztosítja célja valóságos elérését. Példa erre a kőmíves-darázs, mely automatikusan ható motívumaitól hajtva akkor is tovább hordja sejtjeibe a mézet, ha a sejtek megsérültek és a méz azokból alul kicsurog. Ha a darázs észreveszi is a sérülést, a céltalan mézhordást akkor sem hagyja abba, minthogy ez a motívuma parancsolja, hogy folytassa a múltban mindig célszerűnek tapasztalt műveletet.

Az elkövetett "hibák" azonban újabb tapasztalatokhoz vezetnek és ha már elegendő nagy számú efféle tapasztalat jött létre, azok újabb motívummá válván, elnyomhatják a régi motívumokat. Ilyenkor úgy látszik, hogy az állat "tanul", - vagyis környezetéhez és körülményeihez alkalmazkodik. Ez az alkalmazkodás azonban nem gondolkodás eredménye, hanem pusztán motívumfejlődés, illetőleg motivációváltozás következménye az állat mindenkor magatartásában.

Számos élet, újrászületés szükséges ahhoz, hogy a különböző képességek szervei megfelelően kifejlődjenek és alkalmassá váljanak mindama bonyolult célokra, melyek az állat motivációiból fakadnak. Mind összetettebbé, mind bonyolultabbá válik közben az állat alkata is, mialatt maga az egyén - a fejlődés szempontjából *fokozatosan egymásra következő állatfajokban* nyilvánul meg, születik újra. A fejlődésnek e mérhetetlenül hosszú szakaszán mind több és több *kölcsönhatás* támad a különböző képességek (érzékelő és cselekvő szervek) működése között. Egyre több és több kölcsönös reakció megy végbe közöttük és minden egyes, hasonló elemekből álló reakció-csoport: bizonyos *reakció-képesség* kifejlődéséhez vezet. Amikor ezek a reakció-képességek már oly nagyszámúak, hogy egymás területére is behatolnak és már nemcsak érintkeznek, hanem igen sok vonatkozásban átnyúlnak egymásba, fokozatosan kialakul belőlük az állat egy szubtilis tulajdonsága: a reakció-vegyítés és reakció-rendeztetés készsége. Ez a yoga

szerint a tizenegyedik képesség, melynek a testben is kialakul a megfelelő szerve - a központi idegrendszer - a reakció-kölcsönhatások megfelelően kapcsolódó pályáival. A tizenegyedik képesség tehát: a *gondolkozó-készség*. Ez pedig, a már előbb említett tíz képességgel való *kapcsolatában*: a tudatot alkotja.

Az előbbi fejezetben alkalmazott képletek mintájára, a tudatot az alábbi képlettel ábrázolhatjuk:



A tudat ilyenformán éppúgy anyagi megnyilvánuláshoz kötött, anyagvilágbeli tapasztalatokból létrejött egység, mint akár a test, akár a perszona. Az én-csírából fakadó motívumok és hajtóerők rejlenek mögötte, azok vezérlik, azok tartják fenn és tartják működésben.

A tudatban a benyomások egymással kölcsönös kapcsolatban állnak, egyik a másikat megvilágítja: a benyomások *hullámzó* - t.i. növekvő és apadó - "*összege*" az, ami a tudatban él, és abban mintegy önálló életre tesz szert, miáltal önmaga számára - és így a tudat területe számára is - tudatossá, áttekinthetővé válik.

A tudat anyagát az érzéki *benyomások* alkotják, tehát a szag-, az íz-, a szín-, a tapintási-érzetek benyomásai és a hang-benyomások. Ezeket a yoga külön *valóságnak* tekinti, annál is inkább, mert a tudatban az érzékszervektől és érzékektől *függetlenül* is szerepelhetnek - és szerelnek is. Elgondolható például valamely szín, szag, vagy íz, sőt az érzéki benyomások bonyolult kombinációi is elgondolhatók, a nélkül, hogy érzékszerveikkel ugyanakkor valóban érzékelnünk kellene valamely azoknak megfelelő, külső tárgyat.

A benyomásoknak ezek az elvont (szubtilis) valóságai - mint elvont benyomás-egységek - a tudatban mintegy megalkotják és újraalkotják a külvilág tárgyait. *Ezek a benyomás-egységek képezik a gondolatok "anyagát"*, vagyis azt az elvont anyagot, melynek részeiből a *gondolkozó-készség* belső pályáin felépülnek és kialakulnak azok a folyamatok, melyeket általában *gondolatoknak* nevezünk. Minthogy pedig a gondolatok az érzéki benyomások *egységeiből* épülnek fel, ezért nemcsak a külvilágban szerzett tapasztalatoknak - azok teljességében - újra meg újra *híven megismétlődő* belső átéléseiben állnak, hanem a benyomásoknak és tapasztalatoknak az egységre bontódása révén: az egységeknek bármely *kombinációja* is létrejöhethet. Vagyis *a külvilágban valójában nemlétező tapasztalatok is átélhetőkké válnak a tudatban*. A benyomás-egységeknek ez a

kombinálódása a *képzeletműködés* eredménye. Maga a képzeletműködés azonban nem a tudat funkciója, mert a tudat a maga hatáskörében a benyomás egységeknek csupán a halmozására és rendezésére törekszik. A képzeletműködés által kifejlett irányító-hatás és irányítás a fejlődésnek ezen a fokán még *teljesen ösztönszerű*. Mindamellett mégis végbemegy és minden egyes gondolatnak a kialakulásában többé-kevésbé szerepet játszik, úgyhogy egyetlen gondolat sem lehet tökéletesen mentes a hatásától.

A külvilágtól szerzett benyomások halmozódása és rendeződése révén jön létre a külvilág megismerése.

A megismerés a tudatban megy végbe, eszközei pedig a gondolatok. De minthogy a gondolatok nemcsak pusztán másai a valóságos tapasztalatoknak, hanem azok kombinatív *elferdítései* is egyben: a tudatban végbemenő megismerés tisztán helyes-megismerés sohasem lehet.

A megismerés, melyet a képzeletműködés megzavar, csak téves megismerés lehet. Hiszen az egyéni tapasztalatok, még ha akármilyen nagy számúak is, szűk körűek. Végtelen sok egyén végtelen sok tapasztalata volna szükséges ahhoz, hogy létrejöhessen a valóság tökéletes megismerése. Ez is azonban csak akkor volna lehetséges, ha a képzeletműködés egyetlenegy esetben sem torzítaná el a gondolatokat, illetőleg a megismerés elemeit.

Ezért a tudatban - *pusztán gondolkozás útján* - sem az állat, sem az ember nem érheti el azt a megismerést, mely maradéktalanul és tisztán tartalmazza magát a valóságot. Minden, a gondolatok révén létrejött megismerés: *egyéni megismerés* lehet csupán.

A gondolkozás azonban, ennek ellenére is *abszolút érték*. Hiszen az állatnál és az embernél - a fejlődés további útján csaknem mindvégig - a gondolkozás képezi az egyedüli biztosnak látszó alapját a külső és belső világban való tájékozódásnak és a megismerésnek.

Óriási már az a távolság, az az útszakasz is, melyet az egyénnek meg kell tennie a fejlődés útján addig, míg az egysejtű-lény életformájától eljut a többsejtű szervezet létformájáig. De még ennél is sokkal, mérhetetlenül nagyobb távolság választja el a felsőbbrendű-állatot az alacsonyabbrendű-állattól. Ha tekintetbe vesszük, hogy az egy-egy élet folyamán szerzett tapasztalatoknak leszűrt *eredménye* az csupán, ami a benne rejlő újszerűség mértékének megfelelőleg, esetről-esetre előbbre viszi az egyén fejlődését, érthetővé válik, hogy szinte számtalan újraszületésnek kell egymást követnie ahhoz, hogy az állat perszonája felett kialakuljon és *tudatos funkciókra képessé váljék a gondolkozó-készsége, illetőleg tudata*.

Maga a fejlődés sem folytonos; nem ábrázolható egy emelkedő egyenes vonallal. Az én-csírában rejlő motivációs rendszer változása ugyanis nem mindenkor pozitív értelmű. Nem is lehet mindenkor az. A fejlődés néha "zsákutcába" vezet, melyekből "vissza kell fordulnia" ahhoz, hogy valamely más úton tovább haladhasson. (a kivesző állatfajok például a fejlődésnek ilyen zsákutcái. Bizonyos fajok ugyanis nem vezetnek további fejlődéshez, hanem azokban a fejlődés mintegy "visszatorpan" és más irányt keres. s mint ahogy valamely folyó kanyarulata, ha a víz rövidebb utat talált, kiszárad, éppúgy ez állatfajok is megszűnnek, kiapadnak, az idők folyamán). Az motivációk negatív változásai is hozzátartoznak azonban a fejlődés útjához és ilyen értelemben még a *dekadencia is fejlődést, haladást jelent* - a Természet totális fejlődésének szempontjából.

Minden tapasztalat hozzájárul a tudat fejlesztéséhez, akár abban áll, hogy bővíti a gondolkozó-készségnek a külvilággal kapcsolatos hatókörét, akár pedig szűkíti azt. Mert míg a gondolkozó-készség *hatáskörének a bővülése* mindenkor *fokozott létérzettel* jár együtt a perszonában és így a tudat *kifelé* irányuló látókörének a növekedését eredményezi, addig a *hatókör szűkülése: az életösztön* impulzusát ébreszti fel a perszonában, amely ilyenkor természetszerű ellenszegülést fejt ki a hatókör beszűkülésével szemben és fokozott mértékben törekszik én-tudatának a megerősítésére, biztosítására, *belső* átélésére. Ez a törekvése pedig oda vezet, hogy a gondolkozó-készség funkciója befelé, vagyis magára az *én-re* irányul.

Minthogy azonban a *tudat*, melyet a külsővilágbeli benyomások és tapasztalatok hoztak létre és építettek fel, *csupán a külső világ megismerésére lehet képes*: amint a gondolkozó-készség funkciója az állat saját testére irányul és ráeszmél, hogy azt is mint tárgyat megismerheti, *a testet is a külső világhoz tartozónak kénytelen tekinteni*. Énjét már nem azonosíthatja teljes mértékben a testtel. Ami *nem* a külső világ, az ekkor már nem a test, hanem "valami" ami a tudat mélyén rejlik. *Az én-tudat ezért a perszonából lassanként áttevődik a tudat mélyére, a tudat "mögé"*.

A gondolkozó állat énje ugyanis már nem a perszonája többé, hanem valami más, még a tudatnál is szubtilisabb "terület" alkotja az én-érzése, identitása magvát.

Ez a még voltaképpen bizonytalan, belső identitás az *élményekben* nyilvánul meg megfigyelhetően.

Minden oly tapasztalat, mely a gondolkozókészség funkciója révén visszahat az identitásra, *élménnyé* válik. Az élménnyé vált tapasztalatok kétfélék: vagy az érvényesülés átérzésével járnak és így az identitás bővüléséhez, az én megnövekedéséhez, térhódításához vezetnek, vagy pedig - ellenkezőleg - a fogyatékoság, illetve a csökkent-értékűség átérzésével járnak együtt, mely utóbbi

egyértelmű az identitás összeszűkülésével, kényszerű összebb-zsugorodásával. Csupán azok a tapasztalatok, melyek sem érvényesüléssel, sem fogyatékoság-érzéssel nem kapcsolatosak, közömbösek az én szempontjából. Minden más tapasztalat mintegy "magával rántja" az én határfelületét, pozitív vagy negatív értelemben. Az élmények: azok a tapasztalatok, melyek az én valamely efféle *térfogat-változásával* járnak együtt.

Amikor a gondolkozó állat például zsákmányra tesz szert, vagy megépíti fészket, vagy párosodik, akkor a zsákmány, a fészek, illetőleg a párja mintegy az állat énjéhez tartozóvá válik, melyet az állat éppúgy félt és éppúgy értékelt, mintha az ő maga volna, mintha annak esetleges elvesztésével a saját énjének kellene megrövidülnie. Én-érzése, identitása tehát *kiterjed* ebben a vonatkozásban. Minden ilyen-értelmű tapasztalata élménnyé, mégpedig *érvényesülési élménnyé* válik. Ezzel szemben a zsákmány megszökése, a fészek elpusztulása, a magántulajdon elvesztése *veszteséget* jelent számára, melyet én-tudata, identitása szenved el. nje ilyenkor mintegy a térfogatából veszít, mintegy *kisebb* lesz, csökken, zsugorodik. Az állat minden efféle tapasztalata ugyancsak *élménnyé* alakul át, de bizonyos *csökkentértékűség, illetőleg fogyatékoság* érzésével kapcsolatban.

Minden siker és minden győzelem - mint érvényesülés - az én térfogatának a *növekedésével* jár együtt, minden kudarc és vereség pedig az én *csökkenéséhez* vezet.

Az élmények ilyenformán mindenkor *dinamikus* folyamatok, melyeknek *nyomai* - mint "keréknyomok", beidegzések, "pályák" - a tudat mélyén akkor is *fennmaradnak*, amikor az élmény maga már lezajlott. Minden folyamat, mely a Természetben végbemegy, létrehozza azt a készséget, hogy megismétlődjék. Az élmények nyomain, pályáin újabb és újabb *hasonló* élmények futnak egymás nyomában, egyre jobban kimélyítve a kerékvágást, a pályát, egy élet folyamán. Természetes, hogy könnyebben nyilvánulnak meg *azok* az elvárások, amelyeknek jórészt megfelelnek a már kialakult pályák és amelyek alkalmazkodni is tudnak azokhoz, - mint az alkalmazkodni nem tudó elvárások, melyeknek új utakat, új pályákat kellene törniök a megnyilvánulásuk számára. *Minden kialakult pályával bizonyos elvárások, elvárás-csoportok függenek össze. az elvárás* motivációs rendszerből *fakadnak. A pályák pedig egyértelműek a megszokással. (Pl. az éhséget felkeltő készség - és maga az éhség is - motívum. A táplálkozás milyensége és módja azonban már a megszokástól függ.)*

A pályáknak és az azokkal kapcsolatos elvárások az összesége pedig az állat karakterét képezi, azt a szubtilis alapot, mely az élmények mögött rejlik.

Az élmények nem azonosak a tapasztalatokkal. Különbséget kell tennünk közöttük

márcsak azért is, mert míg valamennyi benyomás és tapasztalat - akár közömbös, akár nem - az én-csirában rejlő motivációs rendszer bővítéséhez és gazdagításához járul hozzá és így az elkövetkező összes életre is kihat, addig az élmények: a tudat mélyén a karaktert építi fel, csupán egyetlen élet tartamára (illetőleg minden egyes élet folyamán).

A karakter: a születéstől a halálig épül fel és az élményekben megnyilvánuló hajlandóságok pályáinak, valamint e pályáknak megfelelő hajlandóságoknak az összességéből áll.

A karakter tehát szubtilisabb még a gondolkozó-készségnél is, minthogy csupán lappangó elvárásokat tartalmaz, a megnyilvánulás határvonalán.

A karaktert szinte valamely vasúti-vágányhálózattal hasonlíthatjuk össze. A síneken a vasúti kocsik könnyen tovagördülnek, mindenkor a váltók terelik különböző irányok felé a vonatokat - vagyis a motívumokat, gondolatokat, stb. Az pedig, hogy a kocsik bárhol is letérjenek a vágányhálózatról, nem valószínű, sőt jelentékeny akadályokba ütközik, éppúgy, mint ahogyan idegen nyomtávú kocsik viszont nem képesek illeszkedni a vágányokra és nem is közlekedhetnek azokon.

A karakter szabja meg a motívumok, a gondolatok és a tapasztalatok mindenkori "menetrendjét és útirányát."

Funkciója - a hajlandóságok, a pályák és az élmények közötti összefüggésnél fogva - csakis dinamikus (erőhatásos) működés lehet. A karakter a tudat mögött az a tényező, mely minden újabb tapasztalatot - mint élményt - a maga már fennálló elvárásainak és pályáinak értelmében fokozni, vagy elfojtani törekszik. Ha valamely élmény megegyezik a karakter már fennálló elvárásaival és pályáival, akkor a karakter funkciója akként befolyásolja a gondolatokat, hogy azok az új élményt kimélyítsék és tudatosan foglalkozzanak avval, természetesen abban a beállításban, amely a karakter "szerkezetének" éppen megfelel. Ellenkező esetben pedig a karakter funkciója eltereli a gondolatokat az új élményről és nem engedi, hogy az - részben, vagy egyáltalában - tudatossá váljék.

A gondolatok irányítója: mindenkor a karakter funkciója tehát, mely a gondolatokat alkotó benyomás-egységek kombinációiban nyilvánul meg, amennyiben azokat a mag az elvárásainak megfelelően állítja össze, keveri, előterébe, illetve háttérbe helyezi.

Ez a funkció pedig : a képzeletműködés.⁵

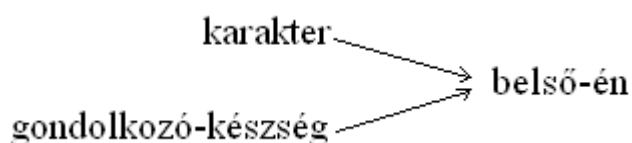
^{5*} A képzeletműködés mindenkor **alkotó** erőhatás; nem tévesztendő

A képzeletműködés, minthogy nem a gondolkozó-készségből, hanem a karakterből ered, szubtilisabb és egyben szuverénebb is a gondolkozó-készség funkciójánál.

Maga a karakter azonban, minthogy a tudatban kialakuló élmények hozzák létre, éppúgy az anyag-világhoz tartozik, mint akár a test, a perszona, vagy a tudat, illetőleg ez említett egységek minden egyes tényezője.

A karakter és a gondolkozó-készség közvetlen kapcsolata egy új egység kibontakozását hozza létre az állat fejlődése folyamán. A két utóbbi tényező kapcsolata ugyanis a belső-én egységében nyilvánul meg.

Az eddig alkalmazott ábrázolási mód szerint a belső-ént az alábbi képlettel fejezhetjük ki:



Amikor az állat karakterének a funkciója többé már nem teljesen tudattalan, hanem részben tudatossá is válik számára, akkor az állat a fejlődésnek arra a fokára érkezett el, amikor énjét a tudata mélyén, a gondolkozó-készség és a karakter kölcsönhatásaiban véli felfedezni.

A befelé irányuló tapasztalatok "csődjének a határfelülete" már sokkal mélyebben rejlik ekkor, mint a perszona területe. A tudat működése is már a tapasztalatok tárgyi körébe vonható. A tapasztalás egészen a karakter határáig el tud hatolni, maguk a tapasztalatok és élmények pedig erről a határról erednek. Az állat énje tehát a gondolkozó-készség és a karakter között alakul ki, a "belső-én" területén.

Az állat, a fejlődésnek ezen a fokán - a múltból eredő megszokás folytán - még a testét is az énjéhez tartozónak tekinti általában. De minden oly alkalommal, amikor élete forog veszélyben, tudattalanul is ráésszmél arra, hogy énje mélyebben rejlik a fizikai testénél. Világosan rámutat erre például, hogy a csapdába került farkas lerágja a kapcsok által megfogott lábát, csak hogy énjét megmenthesse, még teste súlyos megcsonkítása árán is.

Ugyancsak megszokás folytán az állat a perszonáját is még az éjének tekinti. Indulatai, haragja, nemi gerjedelmei, stb. ugyanis a perszonájában - érzékei, illetve képességei révén - nyilvánulnak meg. Ezért indulatainak a

*össze a puszta **elképzeléssel**!*

"megnyilvánulási-közegé" is általában az énjével azonosítja mindaddig, míg belső-énje nem forog komoly veszedelemben. Akkor a belső-énjét igyekszik menteni, teste és akár a perszonája feláldozása árán. A körülményekhez alkalmazkodva, vagy szembehelyezkedve azokkal, oly cselekedeteket visz végbe, úgy viselkedik ilyenkor, hogy karakterét védje, hogy karakterének ne kelljen megváltoznia, még akkor is, ha cselekedetei és magatartása egyébként megnehezítik is számára az életet. A csökönyös számár például eltűri a verést, vagyis a fájdalmat és a büntetést, amelyet érez és amelyet el kell szenvednie, - csökönyös jellemvonását, a karakterét azonban mégsem adja fel!

De a karakter csorbitatlan fenntartása kedvéért nemcsak a test és a perszona, hanem még a tudat is az áldozat oltárára kerülhet, ha a körülmények úgy kívánják. A nem idomítható állat, amely annyira ostobának látszik, hogy ostobasága miatt nem alkalmas az idomításra, valójában a tudatát, a gondolkozó-készségét áldozta fel,- ösztönszerűen, minthogy más "megoldást" nem talált arra, hogy megtarthassa a már kialakult, egyéni karakterét!

Minden élmény és minden magatartás a karakterhez alkalmazkodik. Valahány indulat, gerjedelem támad az életben, mind a karakter hatására jön létre. A karakter funkciója - a képzeletműködés - befolyásolja oly értelemben a gondolatokat, hogy bizonyos érzelmi tárgy köré csoportosuljanak és összességükben bizonyos érzelmet, indulatot alkossanak. A karakter irányítja ilyenformán a gondolkozó-készség és az érzékek (képességek) működését is. Mindenkor a karakter vezérli a benyomások appercipiálását és a gondolatok kialakulását. Mert pályái már eleve megszabják a gondolatok útját, irányát és lehetőségeit. Ami ráillik a karakter pályáira, az könnyűszerrel tovahalad azokon és lendületbe jön általuk, ami pedig nem illik rájuk, az akadályokra lel és elakad. A cselekedetek is a karaktertől függenek tehát. Amikor pedig a cselekvés valamely indulat következménye, akkor a kialakult magatartás nemcsak, hogy éppen kifejezésre juttatja a karaktert, hanem természetesen oly tapasztalatokhoz, oly élményekhez is vezet, melyek a karakter hajlandóságait még jobban megerősítik.

Az indulatokból fakadt cselekedetek révén létrejött tapasztalatok ugyanis mindenkor a tudatban éppen fennálló gondolatokkal - tehát magával az indulattal - kapcsolódnak, és csakis ez indulatnak megfelelőleg válhatnak élménnyé! Ami pedig e tapasztalatokban nem egyezik meg a fennálló indulattal, az - a képzeletműködés hatása folytán - a tudat számára észrevétlen marad. A harag, a düh, például vakká teszi azt, akit elfogott, minden más benyomással szemben, mint ami alátámasztja és megerősíti haragját, dühét.

Ezért az érzelmi élet: egyrészt a karakter pályáinak a megnyilvánulásából, másrészt azonban a karakternek abból a törekvéséből is fakad, hogy megerősítse

önmagát, vagyis hogy a benne rejlő hajlandóságokat változatlanul fenntartsa és biztosítsa.

Az érzelmi életet élő lény karakterében rejlő hajlandóságok egyre jobban fokozódnak és kimélyülnek tehát élete folyamán. Ez pedig annyit jelent, hogy az élőlény karaktere fokról-fokra, mindinkább merevvé válik.

A merevség - a hajthatatlanság - a karakter leglényegesebb sajátossága.

Ha a karakter által irányított magatartás időnként az élet fenntartására, illetve a perszona érvényesülésére nézve nem is kedvező, sohasem a karakter merevsége csökken, vagyis nem a karakter változik meg, hanem természetsszerűleg a tudat és a benne rejlő gondolatok alkalmazkodnak a karakterhez, oly értelemben, hogy irreális úton, vagy utakon igyekeznek biztosítani az én érvényesülését az életben. (Ez általában a neurotikus magatartás és neurózis lényege, a pszichológia megállapításai szerint.)

A felsőbbrendű állat elmeműködéseit, érzelmi életét, cselekedeteit és magatartását, valamint éntudatának a kialakulását mindenkor a karakter irányítja elsősorban. Az állat múltbeli tapasztalataiból kialakult motivációk pedig egyre jobban háttérbe szorulnak a karakter funkciójának a hatása folytán.

C. Lloys Morgan, a hírneves motiváció-kutató, ezt a tényt abban a megállapításban fejezi ki, hogy "a motívum hatása ideiglenes, a belőle fejlődött szokás azonban állandó".

A motivációt elnyomja a kifejlődő karakter.

Meg kell, hogy világítsuk az egyéni fejlődést mind a yoga, mind a nyugati lélektan alapján, ha összefüggő képet akarunk alkotni az egyes fázisairól. Beszélnünk kell a karakterről tehát a pszichológia szempontjából is, hogy egybekapcsolhassuk a yoga lélektanának egyes láncszemeit, a nyugati felfogás közbeiktatásával.

A karakter nemcsak elnyomja az eredeti motivációkat. A karakter funkciója - a képzeletműködés - teremti meg azt a hamis "én-ideált", hozza létre azokat a magatartás irányelvűl szolgáló önös "jelmondatokat" is (például: "Én vagyok a legszebb, és ezt mindenkinek hódolattal el kell ismernie!". "Én kell, hogy legyek az események középpontja, különben értelmetlenné válik számomra az élet!", "Gonosz vagyok, és ebben rejlik az erőm!", stb.), melyek az életben minden állásfoglalást, minden nézetet, felfogást és elhatározást - már eleve - determinálnak. F. Küinkel Dressat-oknak nevezi az efféle irányelveket, melyek mintegy a tudat mögött lappangó jelmondatokként alakulnak ki az élet folyamán és mind az elme, mind a

test minden megnyilvánulását mint rejtett és elemi erejű vezérelvek befolyásolják. Ezek a "jelmondatok" ugyan sohasem válnak tudatossá a fejlődésnek ezen a fokán, hiszen az én: a belső-énben, vagyis magában a karakterben rejlik ekkor, maga az én pedig sohasem vizsgálhatja tárgyilagos szemlélettel önmagát. De éppen ezért, minthogy tudattalanok ezek a jelmondatok: elemi erővel hatnak és így korlátlan uralomra tesznek szert az élőlény testi és lelki élete felett.

Mindezeket a karakterbeli irányelveket voltaképpen a nevelés, vagyis a külső világ történései alakítják ki az élőlény tudata mögött.

A külső világ történései azonban ugyancsak az egyén karakterétől függnének!

Minden elvárás, mely a karakter felépítéséhez hozzájárul, természetesen megzavarja a motivációs rendszerében és a karakterben rejlő elvárások egyensúlyát. minél határozottabb, minél erősebb valamely elvárás helyzete és szerepe a karakterben, annál nagyobb erővel és nyomatékkal igyekeznek megnyilvánulni a motivációs rendszer avval ellentétes elvárásai, hogy a megzavart egyensúly újra helyreálljon. Minthogy azonban a karakter csupán a pályáinak megfelelő elvárásokat engedi megnyilvánulni az egyénben, ezért az ellentétes elvárások csupán máshol nyilvánulhatnak meg: nem az egyén belső-világában, nem az egyén motivációiban, hanem a külső tapasztalataiban, hogy azokon keresztül férkőzzenek vissza a karakteréhez.

A tapasztalatok összessége alkotja az egyén külső világát. Így tehát a legbensőbb motivációs rendszerének a karakterrel össze nem férő, illetve a karakterrel ellentétben álló hajlandóságai mintegy kivetítődnek az egyén köré, a külső világba.

Aki fukar, az a pazarlásnak, a tékozlásnak a megnyilvánulásaival találkozik úton-útfélen. A könnyelmű ember úgyszólván csak a szigorú erkölcs példáit látja maga körül. A félénk embert a veszedelem kerülgeti, a vakmerő mellé pedig, aki mintegy keresi a bajt, a szerencse, a siker szegődik. A szemérmes embert az erkölcstelenség kirívó megnyilatkozásaival veszi körül a sors. Az önfeláldozás jellemvonásával bíró emberre pedig a gonoszság acsarkodik a külvilágból.

A külvilág egészíti ki mindenkor az egyén karakterét, megnyilvánítván azokat az ellentétes hajlandóságokat, amelyeket a karaktere elfojt, kirekeszt magából. Azt a hatást, melyet a környezet fejt ki az egyénre, ugyancsak az egyén karaktere irányítja tehát.

Szembeűnően megvilágítja ezt az összefüggést a nemi vágyak példája. A karakter mindenkor egynemű. Minthogy kezdettől fogva a test, az érzékek és a gondolkodókészség révén szerzett benyomásokból kialakult élmények építik fel a karaktert,

ezért a karakterben valóban csak a testben megnyilvánult nem - tehát csupán az egyik nem - elvárásai lehetnek jelen. Az én-csírában rejlő motivációs rendszer azonban mindkét nemmel kapcsolatos elvárások összességéből áll; minthogy a múlt tapasztalataiban - az elmúlt életek során - hol az egyik, hol a másik nem (sexus) nyilatkozott meg az élő egyedben. Az én-csírában rejlő motivációknak az a része tehát, mely - egy-egy élet folyamán - a másik nemre vonatkozik: minthogy sem a testben, sem a perszonában, sem a tudatban megnyilvánulni nem tud, a karakterben sem nyilvánulhat meg közvetlenül. Mindamellett mégis megnyilvánulásra törekszik. Ezeket a lappangó motívumok a karakter természetszerűleg kirekeszti az elmeéletéből, megnyilvánulásuk tehát csak közvetett lehet, vagyis - minthogy az élőlény belső-világában megfelelő tárgyuk és alátámasztásuk nincs - a külvilágba vetítődnek ki. A külvilágba kivetített motivációk: a külvilág benyomásaiba vegyülve férkőznek be a tudatba és hatnak vissza a karakterre, a tapasztalatokon keresztül. Ilyenformán pedig a karakterben bizonyos hiányérzetet és feszültséget keltenek: a kiegészülés hiányérzetét, valamint az egyensúlyra-törekvés feszültségét. A hiányérzet mint vágy nyilvánul meg, az egyensúlyra-törekvés pedig a megfelelő tapasztalatok keresésében nyilatkozik meg, egyaránt a mindenkori kiegészülés céljának az értelmében.

A férfi külső világában a legfőbb helyen a nő áll; a nő külső világában pedig a férfi. Minél férfiasabb valamely férfi karaktere, annál inkább a nőies nők vannak hatással rá; valamint fordítva is ugyanez a tétel áll fenn. A férfi a nőben pontosan azokat a tulajdonságokat keresi és a nőnek azok a külső és belső jellemvonásai vonzzák a legerősebben, amelyek a saját karakteréből hiányoznak, illetőleg amelyek a karakterének a szükséges kiegészítései. Ez a vonzás, ez a hatás pedig annál erősebb, minél merevebb az egyén karaktere, vagyis minél nagyobb mértékben szegül ellen az elvárások egyensúlyra-törekvésének.

A szerelem vak. Vaksága azonban csak a tárgyilagos szemlélet hiányában áll. A szubjektív szemlélet szempontjából a szerelem mindenkor céltudatos: mert világosan látja a keresett, a szomjazott tulajdonságokat. A szerelem nézőpontja pedig mindig a karakter hiányosságainak a függvénye, következménye.

Vonatkozik ez az összefüggés nemcsak az úgynevezett lelki-tulajdonságokra, hanem a testre, az alkatra, a formára, a mozgásra is, a szerelem tárgyának színeire, hangjára, az általa keltett tapintási benyomásokra, valamint az íz- és a szag-érzetekre is, vagyis mindarra, ami érzékelhető, ami tapasztalható rajta.

A karakter mindenkor azoknak a nemi vágyaknak az értelmében befolyásolja a tudatot, a perszonát és a testet, mely vágyak az egyénben éppen megnyilvánulni nem tudó nemmel, vagyis a hiányzó nemi-tulajdonságokkal kapcsolatosak.

Míg a nem differenciálódása az alkatban és a testben: a perszona kialakulásával járt együtt, addig a nemi-érzéknek már a "belső-én" kibontakozásának a függvényei.

A nemek differenciálódása azonban a testben általában nem tökéletes. Az ellenkező nemnek több-kevesebb jellege és tulajdonsága bizonyos fokig mindig megnyilvánulásokra képes. A nemi vágyak pedig, melyek a hiányzó nemi jellegre és a hiányzó nemi tulajdonságokra irányulnak, ezért éppúgy nem képviselik - és nem is képviselhetik - a másik nem (sexus) összes jellegzetességeit és tulajdonságait, mint ahogy a test sem képviseli tökéletesen az egyik nemet.

Az alacsonyabbrendű állat nemi élete mindenkor: természetes motivációknak engedelmeskedve zajlik le. Ott azonban, ahol a fejlődés során, az állat tudata fölött a karaktere is megnyilvánul, mintegy a karakter veszi át a motívumok irányító szerepét, a nemi életbe is beleszól és azt is a maga mintájára alakítja. Minthogy pedig a nemi vágyak mindig bizonyos fokig tökéletlenek és zavarosak, azért a felsőbb-rendű állat nemi élete is zavaros és sohasem lehet egészen "természetes".

A karakter azonban, nemcsak a szexualitás-terén, hanem minden más vonatkozásban is, szüntelenül befolyásolja és mintegy átszűri az én-csira mélyén rejlő motivációs rendszer megnyilvánulásait. Egy részüket, mely összhangban áll a karakter pályáival, megnyilvánulni engedi, sőt felfokozza, más részüket pedig, mely ellentmond a karakter hajlandóságainak, elfojtja, kirekeszti.

A karakter, minden tekintetben, a "tudat küszöb".

A gondolkozás a karakter mögé sohasem tud behatolni. A karakter mögött csupán motivációk, elvárások rejlenek; évezredek, évmilliók során szerzett benyomások és tapasztalatok emlékei, melyek a gondolkozás számára motívumokként szolgálhatnak és irányítói lehetnek a test, az alkat, a képességek s ennél fogva a tudat és a karakter kialakulásának, valamint magának a gondolkozásnak, minden elmeműködésnek és így a cselekedeteknek is, - a tudat számára azonban sohasem hozzáférhetők.

A karakter tehát - mint a tudat küszöbe - mindazt, ami maradandó, elválasztja a mulandó tudattól. Anyagvilágbeli akadályt jelent a test halálát túlélő motivációs rendszer megnyilvánulása számára. A karakter hajlandóságai ezért mindenkor gátlások csupán: az én-csira motivációs rendszerében rejlő hajlandóságok anyagvilágbeli gátlásai. A karakter akadályozza meg, hogy az élőlény motivációs rendszerében rejlő elvárások a maguk teljességében, szabadon megnyilatkozzanak az életben.

Amennyiben az én-csírában felhalmozódott motivációkat "természetesnek" tekintjük, a karakter sohasem lehet elfogulatlan, elvárásai sohasem lehetnek természetesek, hanem - minthogy a karakter a belső én-érzéssel szorosan összefügg - a karaktert mindenkor az én-érzéssel összefüggő önösség jellemzi és hatja át.

Az ember - vagyis az emberi létformában való megnyilvánulás - zárja le a fejlődésnek azt a szakaszát, mely az állatvilágban a karakter, illetőleg a belső-én egységének a kibontakozásával ér véget.

riási, szinte felfoghatatlanul nagy az a távolság, mely az alacsonyrendű állattól, a felsőbbrendű állat létformáján keresztül, az emberi létformáig vezet. Rendkívül nagy számú, szinte megszámlálhatatlan újraszületésnek kell egymást követnie addig, míg kibontakozik a perszóna, majd a tudat, végül pedig a belső-én egysége. Az út és az emelkedés lépcsőfokai mégis áttekinthetők a Természetben.

A különböző állatfajok és fajták képezik ezeket a lépcsőfokokat. Az egyéni lelkek száma végtelen. Az egyéni-lelkek, illetőleg az én-csírák végtelenül nagy száma folytán pedig mindenkor számtalan én-csíra megnyilvánulása áll: mind az egysejtű-lények, mind az alacsony-rendű, mind a felsőbbrendű állatok és az emberi létforma, valamint az összes közbeeső fejlődési-lépcsőfokok színvonalán. Az egyén - az újraszületések sorozatán át - míg fejlődik, egyre felfelé halad a lépcsőn, a lépcsőfokok azonban mindenkor a fejlődésnek valamely meghatározott fokát nyilvánítják meg, nagyjában változatlanul. Ezért nem tapasztalható lényegbevágó fejlődés egy-egy állatfajon belül. Nem a lépcső halad, hanem az egyén születik újra, mindig felsőbb és felsőbb lépcsőfokokon.

A belső-én teljes kibontakozása pedig mintegy határállomást jelent a fejlődés útvonalaán. Ez az a legmagasabb fejlődési fok, mely az állatvilágban elérhető. Ami ez után következik, az már meghaladja az állatvilágot. Ezen a ponton húzódik át az a határvonal, mely az embert elválasztja és megkülönbözteti az állattól: mert míg az állati létforma legfelsőbb fokain éppen csak tudatossá kezd válni a gondolkodás, az emlékezés azonban mindig tudattalan marad, addig az embernél, az emberi létforma keretén belül az emlékezés is tudatossá válhatik a maga teljességében; ez a különbség pedig egyértelmű avval, hogy míg az állat minden megnyilvánulása anyagvilágbeli eredetű, addig az emberben, az emberi létformán belül a Lélek közvetlen hatása is megnyilatkozásokra képes és megnyilatkozhatik.

A tudatos emlékezés azonban, magasabbrendű elméleti tényező funkciója lévén, mint a karakter, meghaladja e fejezet keretét. Tárgyalására csak később térhetünk ki.

A karakter: az a legmagasabbrendű, megnyilvánult-anyagvilágbeli tényező, mely minden egyes újraszületés alkalmával a testtel, illetőleg az alkattal, a képességekkel és a gondolkozó-készséggel együtt, újra meg újra kialakul, a halállal pedig egységeire bomlik szét és megszűnik.

Ahogy a test épülni kezd a születéskor, ahogy kifejlődik az alkat és kifejlődnek a képességek, valamint a gondolkozó-készség, úgy fejlődik ki a karakter is, egy-egy élet folyamán. A halállal pedig nemcsak a test bomlik széjjel alkotó-elemeire, hanem az alkat is feloszlik, stb. - és így a kialakult karakternek is meg kell szűnnie. A test, a perszona, a tudat és a belső-én tehát: minden egyes újraszületéskor újonnan keletkezik, az élet végével pedig elemeire oszlik, azaz megsemmisül. Csupán a karakternél is magasabbrendű tényezők élnek túl a test halálát és nyilvánulnak meg minden egymást követő újraszületésben.

Az átlagos, önös ember a fejlődésnek általában azon a fokán áll, mely mintegy átmenetet képez a halállal véget érő állati létforma és az örökkévalóság megnyilvánulása között.

4. AZ ALTUDAT ÉS AZ ÉN-CSIRA

Az ember megnyilvánult énje, vagyis az, amit az ember általában az énjének tekint, nem éli túl a test halálát.

A test, illetőleg a tudat tapasztalataiból és élményeiből épül fel a belső én-érzés, a belső identitás. Ennélfogva ez a belső én-érzés is a testhez, illetőleg a tudathoz kötött megnyilvánulás; azokkal együtt megszűnik, és csak *emléke* marad fenn, - mint ahogy minden tapasztalat emléke fennmarad a motivációs rendszerében.

A *motivációs rendszerből* fakad minden újraszületéskor minden megnyilatkozás. Az motivációs rendszer nem hal meg, nem szűnik meg a halállal, hiszen csup az elvárásból áll, az elvárások pedig sem térhez, sem időhöz nem kötöttek. Az egyén számára a motivációs rendszer képezi a lét alapját. A Természet minden megnyilvánulása - az egyén valamennyi élete - csak a motivációs rendszer elvárásaiból fakadhat. Mondhatnók úgy is, hogy a Lélek és a motivációs rendszer kapcsolatából áll: *maga az egyén*.

Az egyén fennmaradását tehát nem érinti a test születése és halála. Az anyagvilágbeli születésben és halálban csupán *megnyilvánulások* keletkeznek és szűnnek meg, - maga az egyén változatlanul fennmarad; *megnyilvánult-énje azonban csak egy-egy élet tartamára áll fenn!* Kell tehát, hogy legyen az egyénnek - és így az embernek is - *egy még bensőbb, igazi énje, mely az újraszületek egész sorozatán át megmarad.*

Hol van ez az én? Miért nem tapasztalható?

Előző születéseinkre nem emlékezünk. Motivációs rendszerünk azonban valamennyi születésünk (életünk) valamennyi benyomását és tapasztalatát megőrzi. Az motiváció valójában nem egyéb, mint emlékezet. Ennélfogva *az emlékezet is csak motiváció*. Az ember voltaképpen azért nem emlékszik előző életeinek benyomásaira és tapasztalataira, *mert emlékezése nem tudatos és nem függ az akaratától, vagyis mert emlékezése tudattalan.*

A karakter képezi a "tudat küszöbét". Csupán azokat az emlékeket engedi felszínre jutni és megnyilvánulni, amelyek megegyeznek az elvárásaival. Minthogy pedig a karakter elvárásai *egy-egy élet élményeiből* épülnek fel: az általa felszínre jutni engedett emlékek sem haladhatják túl *egy-egy folyó életnek az élmény-keretét.*

Az ember az emlékezetét azonban még ezen a szűk körön belül sem "kényszerítheti" működésre. Amikor az ember emlékezni *akar* valamire, mindössze

csak azt teheti meg, hogy gondolkozó-készségét olyan folyamatokra állítja be, amelyek *lehetővé teszik* a keresett emlékek felbukkanását. Hogy az illető emlékek felmerülnek-e, vagy sem, az már nem az ember akaratától - vagyis nem az éntudatának aktív szerepétől - függ, hanem az ember *karakterétől*.

A karakter megakadályozza az olyan emlékek felbukkanását, melyek nem egyeznek meg a karakter kialakult, merev pályáival. Az ilyen emlékek nem találnak utat, nem találnak szabad pályát a tudat felé, hanem elakadnak a karakter elvárásai között. Még a folyó élet legtöbb emlékének is ez a sorsa; emlékeink legnagyobb része feledésbe megy, és mindenkor csak arra tudunk emlékezni, amit a karakterünk éppen *megenged*. Még inkább feledésbe kell menniük, el kell akadniuk tehát az *elmúlt életek* emlékeinek, melyek semmiféle vonatkozásban nem állnak a karakter jelenlegi pályáival.

Testi fájdalmakra például mindig csak tökéletlenül, felületesen tudunk visszaemlékezni. Karakterünk általában a testi jó-érzést igyekszik előtérbe hozni, a fájdalom emlékeit tehát elfojtja, visszatartja, minthogy azok csak igen csekély mértékben tudnak illeszkedni a pályáira. Az elmúlt életek emlékei pedig tökéletesen idegenek lévén számára, azokat teljesen kirekeszti az ember tudatából.

Minden gondolat, illetőleg minden elmeműködésbeli folyamat: alátámasztásául szolgál a vele kapcsolatos, vele rokon, vele összhangban álló összes emlékek felmerülésének. Ha tehát nem volna karakter - ha nem állna közben mint a tudat küszöbe - *minden* emlék felmerülhetne a tudatban.

Az "emlékezés" voltaképpen abban áll, hogy *valamely emlék, ha adva van az alátámasztása, önmagától felmerül*. Ez az elvárás, mint felmerülési-motívum, magában az emlékből benne rejlik. Elvárás, motívum és emlék: tulajdonképpen *egy és ugyanaz*. Az motiváció nem egyéb, mint emlék; az elvárás pedig motiváció; ennél fogva az emlék: maga az elvárás.

Az emlékek felmerülésének az alapja pedig: az ok és okozat közötti *összefüggés*.

Mert ha valamikor a Természetben valamely ok valamely okozattal kapcsolatba került, a kettő között fennálló *összefüggés - mint valamely lehetőség, amely valóra vált - fennmarad a Természetben az idők végtelenségéig*. Az eredeti összefüggésből emlék lesz, az emlékből pedig ott rejlik az a hajlam, az az elvárás, hogy az összefüggés megismétlődjék, - vagyis hogy bármely hasonló ok hasonló okozattal járjon együtt újra. Ha tehát valamely lehetőség egyszer már valóra vált, csupán a lappangó elvárás *alátámasztására* van szükség, hogy az összefüggés ismét megnyilvánuljon.

"Alátámasztást" képez viszont a körülmények minden oly megfelelő együttállása, melyben benne rejlik az a lehetőség, hogy az elvárás megnyilatkozhassék.

A tudatban a gondolatokat alkotó benyomás-egységek kombinációi - vagyis maguk a gondolatok - részben maguk is *okozatai* bizonyos előbbi kombinációknak, másrészt azonban mint *okok* is részt vesznek bizonyos újabb kombinációk létrehozásában. Mindezekben a folyamatokban: egykor valóra vált lehetőségek *emlékei* nyilvánulnak meg, mint felmerülő elvárások. Minden gondolat tehát bizonyos *alátámasztást képez* valamely lappangó elvárás, vagy elvárás-csoport számára.

A gondolatok ilyenformán - az ok és okozat elv alapján - mindig újabb és újabb gondolatokat hoznak létre. (Gondolattársítás.) Minthogy azonban valamely *okból* valamely *okozat* mindenkor csak valamely megnyilvánulni törekvő *emlék* következtében származik, ez emlék pedig csak akkor tud megnyilvánulni, ha a Természetben fennálló körülmények *alátámasztják*, vagyis lehetővé teszik a megnyilvánulását: ezért - a gondolkodás körében is - minden gondolat-asszociációban valamely lappangó *emlék* (elvárás, azaz motiváció) válik jelenvalóvá és jut kifejezésre.

Nehéz követni a yoga felfogását ezen a téren. Aki először hallja mindezt, annak feltétlenül nehézséget okoz, hogy megértse az emlékek, a motivációk és az elvárások *azonos* voltát. E három fogalom a nyugati felfogás szerint annyira különböző, hogy valóban a dolgok mélyére, a tárgy lényegéig kell hatolnia annak, aki eljut a három fogalomban rejlő azonosság megismeréséig. E nélkül azonban a yoga nem érthető, nem követhető és nem gyakorolható. Az olvasónak tehát, ha otthonossá akar válni a yogában, nem szabad sajnálnia a fáradságot és addig kell tanulmányoznia az eddig elmondottakat, míg azokat maradéktalanul felfogja és megérti. Nem elég egyszer elolvasni, hanem többször is át kell gondolni a yoga minden egyes állítását, tételét. Meg kell barátkozni velük, el kell sajátítani azt a *szemszöveget*, mely ezeknek az állításoknak a kiindulópontját képezi.

Mindaz, amit a yoga a testtel, a perszonával, a tudattal és a belső-énnel kapcsolatban elénk tár, jórészt már ismeretes kell, hogy legyen előttünk, hiszen a nyugati biológia, pszichológia és a humanisztikus pszichológia jóformán mindenben ugyanazt tanítja, csak éppen a yogától eltérő felfogásban. Amit azonban a yoga az emlékezetéről - az emlékek, motivációk és elvárások *azonosságáról* - tanít, az annyira *új*, annyira *szokatlan* a nyugati ember szemében, hogy csak lassan és fokozatosan lehet képes az áttekintésére és a felfogására.

Az emlékezés ugyanis annyira "szubtilis" megnyilvánulás, hogy azt csak a legnagyobb erőfeszítések árán tudjuk megfigyelni a maga *gyökerében*. Ha

tudatossá tudnók tenni az emlékezést, akkor voltaképpen a motivációkat is tudatossá tennők ezáltal, vagyis megfosztanók a motívumokat a tudattalan-voltuktól. Ez pedig már oly magasfokú fejlődést jelentene, melyet az átlagos ember - általában - nem érhet el.

A motivációs rendszer tudatosítása mégis lehetséges. A yoga útja járható út. Ahhoz azonban, hogy megvalósíthassuk a motívumok és a motivációs rendszer tudatosítását, mindenekelőtt meg kell ismerkednünk az emlékezéssel és meg kell értenünk annak lényegét.

A nehézség itt abban áll, hogy amit általában emlékezésnek nevezünk, az a tulajdonképpen emlékezésnek csak a folyamánya, a következménye, a másodrendű megnyilatkozása.

A gondolkozó ész - a gondolkozó-készség - sohasem ismerheti meg az emlékezés gyökerét, mert *az emlékek felbukkanása pontosan a gondolatok közét tölti ki, nem pedig magukban a gondolatokban megy végbe!*

Amikor az egyik gondolat - mint folyamat véget ért, a legközelebbi gondolat pedig még nem alakult ki, illetőleg éppen kialakulni készül, a gondolkozó-készség működésének minden ilyen "holtpontján": merülnek fel a gondolatokkal összhangban álló *emlékek*, mint megnyilvánulásra törekvő elvárások. Mindenkor valamely fölmerülő *elvárás* az, mely az egyik gondolatból - mint okból - valamely újabb gondolatot - mint okozatot - hoz létre. Maga az emlék-felbukkanás pedig nem válik tudatossá, hanem csak abban nyilvánul meg, hogy az éppen kialakuló gondolat-folyamatot mindössze *megindítja, lendületbe hozza és irányítja.*

Ha tehát a gondolkozó-készség működésében nincs szünet: akkor az emlékek csupán a gondolatok beállításának, megindításának és "terelésének" formájában vesznek részt az elme munkájában.

Amikor az ember "emlékezik" valamire, rendszerint nem az emlék - mint elvárás - áll tisztán az elméjében, hanem éppen csak: *olyan gondolatai* támadnak pillanatnyilag, melyeket az illető emlék fejeződik ki, közvetve, a gondolatok egymásra-következésében. Az emlékeknek ezt a másodlagos megnyilvánulását nevezzük általában emlékezésnek.

Mindaddig, míg a fölmerülő emlékek csupán gondolatok révén nyilvánulnak meg, maga a tulajdonképpen emlékezés, mely a gondolatok *közét* tölti ki, sohasem válhatik tudatossá.

A "tudatos emlékezés" ezzel szemben az, amikor valamely emlék - tisztán, mint

elvárás - minden gondolat nélkül, minden elmebeli folyamat szünetelése mellett, önállóan tükröződik az elmében, illetőleg képezi a megfigyelés szubtilis tárgyát.

Ez mindaddig nem következhetik be, ameddig a karakter funkciója - a dinamikus képzeletműködés - minden motiváció, illetve emlékhataásra azonnal gondolatfolyamatokat indít. Ameddig az én-érzés fennáll és résztvesz a tapasztalatok appericiálásában, addig a tapasztalatokból élmények válnak, az élmények révén bizonyos elvárások halmozódnak fel a karakterben, ezek pedig az én-csírában rejlő motiváció-, illetve emlék-elvárásokkal *parallel, azokkal mindenkor együttesen törekednek megnyilvánulásra*. A gondolatok közben fölmerülő, illetőleg a gondolatokban kifejeződő emlék-hatásokat tehát mindenkor *megzavarja a képzeletműködés*, a karakter funkciója. Mindaddig, amíg a karakterben bizonyos hatást kifejezni tudó elvárások rejlenek: a gondolatok az én-érzéssel kapcsolatosak. Addig pedig a karakter funkciója is alátámasztást nyer és megnyilvánul. Megnyilvánulása viszont az elmeműködés folytonos fenntartásában és önös jellegű szüntelen irányításában - valamint *szűrésében* - áll.

Ameddig tehát a karakter és a gondolkozó-készség kölcsönhatásán alapuló én-érzés és én-tudat meg nem szűnik, addig a tudatos emlékezés sem valósítható meg. A karakternek meg kell szűnnie, vagy tökéletesen közömbössé, neutrálissá kell válnia ahhoz, hogy ne befolyásolja többé a motivációs rendszerbeli emlékek megnyilvánulását.

Az motivációs rendszer tudatossá válásával együtt pedig kibontakozik az ember legbensőbb , maradandó énje - én-csírája - is!

A személyes, belső én-érzés a *karakter függvénye* és mint ilyen: *illúzió*, mely a karakter megszűntével minden esetben elmúlik. A karakter általában a test halálával bomlik széjjel alkotóelemeire, így tehát a halállal megszűnik az élet folyamán kialakult én-érzés is. A yoga azonban arra tanít, hogy - minthogy az ember igazi énje, egyénisége, valamennyi újraszületése folyamán fennmarad - *az ember valódi énje nem ebben az én-érzésben, nem ebben a karakterrel összefüggő én-tudatban rejlik, hanem sokkal beljebb, az egész elme mögött, az egész elme hátterében.*

Az ember igazi énje - az én-csira - örökkévaló. *Erre az igazi Énre ráérezni azonban csak a tudatos emlékezés útján lehetséges.*

A karaktert tehát közömbösíteni kell - "meg kell szüntetni" - hogy a belső én-érzéssel együtt a gondolkozó-készség működése is megszűnjék. Ha nem támadnak gondolatok, akkor a *gondolatok közét kitöltő időköz* meghosszabbodik és állandóvá válik. Így a motivációs rendszer emlékei - elvárásai - a maguk mivoltában

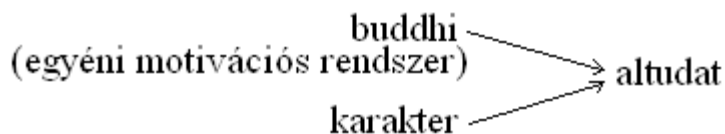
merülnek fel és tisztán, önmagukban megfigyelhetők. Az elvárás közvetlen megfigyelése révén pedig az ember - a yogi - *az én-csirájának, vagyis az igazi Énjének a motivációs rendszerét ismeri meg.*

A születésekről-születésekre szerzett benyomások és tapasztaltok oka- és eredményeként felhalmozódott motiváció-, illetőleg emlék-világot a yoga *buddhinak* nevezi. (Voltaképpen "egyéni motivációs rendszernek is nevezhetnők buddhit.) Buddhi - teljes egészében - a Természet megnyilvánulási határvonalán *belül* rejlik, vagyis a *meg-nem-nyilvánult Természet körében áll.* Csupán *hatásai* nyilvánulnak meg az életben: mint motiváció, illetőleg emlékhatások.

Voltaképpen buddhi az a tényező, melyet a karakter - mint a tudat küszöbe - elválaszt a gondolkozó-készségtől.

Buddhinak és a karakternek a *kapcsolata* pedig *egy, pontosan a Természet megnyilvánulási-határvonalán levő egységet* képez, *az altudatot.*

Az eddig alkalmazott ábrázolási mód szerint tehát *buddhi* és a *karakter* kapcsolatát az alábbi képlettel fejezhetjük ki:



Minthogy a karakter a *megnyilvánult* anyagvilág legszubtilisabb megnyilvánulása, buddhi pedig a *meg-nem-nyilvánult* Természet körén belül rejlik, azért a kettő kapcsolata valóban: a *megnyilvánulás határvonalára* kell, hogy essék.

Az altudat ezen a határvonalon van, és mint ilyen: az anyagvilágbeli tudat számára ugyan megközelíthető, de valójában soha el nem érhető területet alkot.

Az altudat tehát a megismerés felső határértékét jelenti a tudat számára.

Voltaképpen minden elmeműködés az altudatból fakad, minthogy az altudat két összetevője - buddhi és a karakter - tartalmazza az elmeműködésekben megnyilvánuló és azokat létrehozó összes motivációkat, elvárásokat. Minden elmeműködés eredménye pedig ugyancsak az altudatba tér vissza, minthogy buddhiban, illetőleg a karakterben halmozódik fel az elmeműködések kapcsán létrejött benyomások és tapasztalatok minden visszahatása, emléke, - a folyó és az egymást követő életek sorozata folyamán.

Az elme összetett egység. Az elme buddhiból, a karakterből és a gondolkodókészségből áll. Az elmeműködések területét pedig ugyancsak három egység: az altudat, a belső-én és a tudat alkotja, együttesen.

Sigmund Freud óta foglalkozik a nyugati pszichológia az altudat problémájával. A tudományos kutatás révén azóta mindjobban bebizonyul, hogy az altudatnak van a legfontosabb szerepe az ember elmeéletének minden megnyilvánulásában. Az altudatból erednek a motívumhatások, az altudat mélyén rejlenek az úgynevezett lelki-komplexusok, minden elfojtott motívum és emlékkép az altudat mélyén rejtőzik, mindaz, amit az ember valaha elfelejtett, amit nem tudatosan észlelt, amit gondolt és érzett, fennmarad és megvan az altudatban, mely még ennél is mérhetetlenül többet tartalmaz: faji és őselemi emlékeket, nemcsak az ember, hanem *az élőlények egész világának* motivációi, tapasztalatai és emlékei köréből. Az altudat még a tudós, a pszichológus szemében is titokzatos és félelmetes. Ijesztően óriási, mérhetetlenül nagyobb a tudat területénél; nem kutatható ki, nem ismerhető meg a tudomány exakt módszerei szerint. Mélyén kozmikus erők rejlenek. Az altudat világa csupa rejtély. Az altudatban nincsenek szavak, nincsenek gondolatok, csak *szimbólumok* vannak. Ezek nyilvánulnak meg az álmokképekben és az álombeli történetekben, ezek nyilatkoznak meg a művész ihletében, a zseni intuíciójában, a látomásokban, a primitív népek és a kultúrált emberiség babonáiban, erkölcsiben és bűneiben - a nyugati pszichológia szerint.

A yoga még ennél is többet mond. Minthogy az altudat két összetevőjében - buddhiban és a karakterben - a Természet megnyilvánulási-határvonalán *csak elvárások lehetnek jelen* ezért az, amit a nyugati pszichológia "szimbólum" szóval jelöl, magával az elvárással, az *elvárás lényegével* kell, hogy azonos legyen. Az elvárások pedig nemcsak álmokképekben, látomásokban stb. nyilvánulnak meg, hanem a *Természetben minden megnyilvánulás, kivétel nélkül, az elvárásokból fakad!* Ezért az altudatban rejlő elvárások az okai: mind a legmélyebb, mint a legáltalánosabb és legjelentéktelenebb élet megnyilatkozásoknak is. Ilyenformán pedig *minden* megnyilvánulást az altudat "tartalma" hoz létre és vezérel az élet folyamán!

Az altudat szerepe tehát mindennél fontosabb. Hiszen a test, a perszona, a tudat és a belső-én minden megnyilvánulása egyaránt az *altudat* elvárásaitól függ.

Természetes, hogy az altudat mélyén semmi sem konkrét, semmi sem tárgyi és nem megfogható. Hiszen az altudat képezi az elmének azt a legbensőbb, paradox területét, melyben a *"meg-nem-nyilvánuló" világ érintkezik a "megnyilvánulttal."*

Az ember általában a fejlődésnek azon a fokán áll, melyen a meg nem nyilvánuló *buddhi* és a megnyilvánuló *karakter* érintkezési-felülete már tudatosan

megközelíthető. Ezért lehet *sejtése* az embernek az altudatról, az altudat világáról.

Ennek az érintkezési-felületnek a megközelítésével kezd tudatossá válni az *emlékezés* is. Ennek a következtében dereng fel, az ember belső én-érzése és éntudata mögött: az ember *örökkévaló igazi-énje valóságának a megsejtése is*.

Az emlékezés tudatosításában azonban nincs szerepe a gondolkodásnak. a "tudatosítás" szóval mindössze azt fejezzük ki, hogy valamely tárgyat *közvetlenül megismerünk*. Megismerés létrejöhet a tudat területén kívül is. A "test tudatosításában" például - az egysejtű-állat színvonalán - éppen úgy nem vesz részt az egysejtű-állatnak még ki nem bontakozott tudata, mint ahogy - az embernél - az emlékezés tudatosításában sincs szerepe a tudat funkciójának, annál kevésbé, minthogy az emlékezés *meghaladja* a tudat szintjét, színvonalát.

Ha nem volna *karakter*, mely buddhi totális motiváció- és emlék-világát - mint a tudat küszöbe - személyi motivációs rendszerre szűkíti le: az ember *mindenre emlékeznék*, tehát összes előbbi életére is. A számtalan újraszületésen átjutott egyén teljes motivációs rendszerének meg-nem-gátolt megnyilvánulása folytán pedig: *az ember mindenre képes lehetne*. Nem volna olyan képesség, olyan tehetség, mely utat nem találna a megnyilatkozás felé, ha nem állna elébe az ember karakteréből fakadó *önösség*, illetőleg nem gátolnák az ember karakterének *személyes elvárásai, pályái*.

Buddhi funkciója azonban a karakter mögött is végbemegy, megvan. Ha nem is tudatos ez a funkció, akkor is kihat az élőlény életére. Az egysejtű-lény életfunkcióiban éppen úgy, mint a közbeeső állatfokozatokon és általában az ember elmeéletében és cselekedeteiben is: szüntelenül buddhi motivációs rendszerének funkciója nyilvánul meg.

Buddhi funkciója az emlékezés.

Ez elsősorban abban áll, hogy *egyetlen benyomás, egyetlen tapasztalat sem megy veszendőbe, hanem fennmarad buddhi motivációs rendszerében*, egyre bővítve, gyarapítva azt. Minden benyomás, minden tapasztalat *mint puszta elvárás* marad fenn, vagyis emlékké, illetőleg motívummá válik buddhiban. Ezek az elvárások, vagyis a motivációs rendszer alkotó elemei: természetsszerűleg kapcsolatba kerülnek egymással, egyik a másikra *visszahat*. A szubtilis elvárásoknak ez az egymásra hatása valójában nem egyéb, mint szüntelen *összehasonlítás*. Minthogy továbbá egyik a másikat fokozni, áthasonítani, vagy elnyomni törekszik: különbségek állnak fenn közöttük; egyik nagyobb hatóképességgel rendelkezik, tehát nagyobb *értéket* képvisel, nagyobb *értékkel* bír, mint a másik. Ilyenformán pedig minden összehasonlításban: egyben az *értékelés* ténye is benne rejlik. Természetes, hogy a nagyobb hatóerővel rendelkező elvárások *uralomra jutnak* a

kisebbséget, gyengébb elvárások felett. Ezáltal - bizonyos értelemben - *eldöntik* az elvárások összességének viszonylagos helyzetét. A nagyobb értékű elvárások uralomra jutása tehát: az emlékezésből eredő összehasonlítás és értékelés után mindenkor *döntést* jelent, buddhi motivációs rendszerének alakulására nézve.

Ezért buddhi funkciója voltaképpen négyrétű, úgymint: *tulajdonképpen emlékezés, összehasonlítás, értékelés és döntés*. A négy funkció azonban lényegében egy és ugyanaz.

Az emlékezés tudatosításába a yoga tehát természetesen beleérti buddhi mind a négy funkciójának a tudatosítását, egyaránt.

Buddhi, vagyis az emlékezés - a motívumok újra meg újra megnyilvánulásokat létrehozó törekvése - teremti meg, hozza létre, tartja fenn és bomlasztja szét a testet, az alkatot, a képességeket, a gondolkodókészséget és a karaktert is, az egyes életek folyamán. Mindezek a tényezők azonban nem tudatosan jönnek létre és nem is tudatosan tartanak fenn, mert buddhi hatása - ritka kivételektől eltekintve - mindenkor tudattalanul nyilatkozik meg az életben.

Tudatossá válik azonban buddhi az *intuícióban*, illetőleg az igazi intuíció ritka pillanataiban. Az intuíció világossága nem egyéb, mint buddhi szimbólumainak *zavartalan* megnyilatkozása az elmében. Ez a megnyilatkozás pedig csak pillanatszerű lehet, vagyis csak pillanatig maradhat zavartalan, - mindaddig, míg a karakter közömbösítve, illetőleg megszüntetve nincs. A karakterben pillanatnyilag beálló neutrális állapot teszi lehetővé az intuíciót, a karakter funkciója azonban máris kizárja annak a folyamatos fenntartását.

A yoga egyik célja és eszköze: *éppen ennek az elmebeli zavartalan állapotnak a folyamatosra és maradandóvá tételében áll.*

A karakter közömbösítésével tehát elérhető a folyamatos intuíció is. Ez utóbbi pedig ilyenformán egyértelmű kell, hogy legyen az emlékezés tudatosításával.

Az altudatban - mely mibenlétére nézve buddhi és a karakter kapcsolatában áll - megvan minden őselemi és minden személyes elvárás. Egyaránt megvannak benne az összes előző születések során át kialakult motivációk, valamint az éppen folyamatban lévő élet elvárásai is. *Buddhi az altudat eredendő, őselemi és örökkön fennmaradó tényezője*, míg ezzel szemben *a karakter az altudatnak a folyó élethez kötött, személyi és mulandó tényezőjét képezi*. A testet, az alkatot, a képességeket és a gondolkodó-készséget ősi motívum-csoportok építik fel és tartják fenn az élet folyamán, melyek buddhiból erednek. Beleszól azonban a motívumok hatásába a személyes én is, vagyis a karakter, mely a benne felhalmozódott elvárások révén

egyre megzavarja az ősi motívumok eredendő megnyilvánulását. Ezért a test, az alkat, a képességek és a gondolkozó-készség felépítése és fenntartása valójában nem lehet tökéletes és zavartalan. A karakterben uralkodó elvárások, mint *gátlások*, megakadályozzák a test, az alkat, stb. tökéletes kibontakozását és fennmaradását. Ezek a gátlások az *okai* minden rendellenességnek, betegségnek, illetőleg tökéletlenségnek.

Az egészség a természetszerű állapot. Ha nincs egyetlen olyan elvárás sem, mely meggátolja, megzavarja buddhi ősi motivációs rendszerének megnyilvánulását: az egészség állapota kell, hogy fennálljon.

A karakter közömbösítésével, hatásának megszüntetésével tehát: nemcsak hogy tudatossá válik az emlékezés, hanem a test tökéletes egészsége is megvalósul!

A karakter elvárásai az elmeműködések terén - az u.n. "lelki-élet" terén - is folytonos egyensúlyzavarokat okoznak. A mulandó karakter és a maradandó buddhi érintkezése nem mehet végbe folytonos súrlódások és örvénylések nélkül. A karakter mindenkor önös színezetű elvárásai számtalanszor ellentétbe kerülnek buddhi személytelen motívumaival. A karakter még szüntelenül alakul is. Egymással ellentétes elvárások maradandó egyensúlyi helyzete az altudatban tehát *sohasem* valósulhat meg az élet folyamán.

Az örökös egyensúlyra-törekvésnek pedig gyakran vannak olyan fázisai, amikor egymásnak ellentmondó elvárások -egymást mintegy "sakkban tartva" - egyszerre, együttesen nyilvánulnak meg az elmében. Ezek az ellentéteket képviselő és a mellett egyszerre megnyilvánuló elvárások az úgynevezett *lelki-konfliktusokat* hozzák létre, amikor is egymásnak ellentmondó motívumok küzdenek az elmében, látszólag a győzelemért, valójában azonban örökös ingadozást tartanak fenn benne.

Ha a karakterrel megegyező motívumok győzedelmeskednek átmenetileg a tudat területén, akkor az ellentétes motívumok *elfojtódnak* az altudatban. Ha pedig az egyensúly fordított irányban billen el, akkor a karakterrel ellentétes motívumok u.n. *lelki komplexust* alkotnak, mely ilyenkor mint egy "idegen hatalom" látszik irányítani az elme működéseit.

Ameddig tehát a karakternek aktív elvárásai vannak, addig az elmeműködések "lelki-életnek" nevezett *összessége* sohasem lehet zavartalan, az altudat egyensúlya nem állhat be és az elme nyugalmi állapotba nem kerülhet.

A karakter közömbösítésével, illetve megszüntetésével viszont: az elme nyugtalansága is megszűnik, az altudat örvénylései véget érnek és bekövetkezik az elme eszményi állapota.

Az elme eszményi állapotában: változásoknak, gondolatoknak helye nincs és nem lehet. Az eszményi állapot a nyugalom, a csend, az egyensúly állapota. Akkor és csakis akkor - amikor nem támadnak gondolatok - bontakozhatik ki buddhi motivációs rendszere a maga "személytelen teljességében". Egyben pedig tudatossá válhatik akkor a buddhi-beli emlékvilágban buddhi funkciója: az emlékezés is.

A gondolatok kikapcsolása, szándékos leállítása azonban veszedelmeket rejt magában. Megfelelő előkészület nélkül a gondolatok erőszakos megszüntetésével még kísérletezni sem szabad! Ameddig a karakter közömbösítve nincs, addig buddhi motivációs rendszere minden jelentékenyebb megnyilatkozása feltétlenül súrlódáshoz vezet, az emlékezést megzavarja a képzeletműködés, az elme labilis egyensúlyba kerül és az ellentétes erőhatások szabad prédájává válik. A karakter vagy győz és ezáltal még jobban megmerevedik, vagy összeroppan. Ha győztes marad, akkor megnehezíti a fejlődést, ha pedig alul marad a harcban, akkor összeroppanása katasztrófát okoz. *Egyik esetben sem válhatik tudatossá buddhi motivációs rendszere.* Vagy csupán eltorzul az emlékezés, vagy pedig többé kevésbé súlyos elmezavar lesz a kísérlet eredménye.

Megfelelően *elő kell készíteni* tehát az elmét, közömbösíteni kell a karaktert, hogy buddhi tudatossá-válása simán, súrlódások nélkül mehessen végbe és hogy ne okozzon zavart, vagy súlyosabb katasztrófát az egyén életében.

A karakter ugyanis - mindaddig, míg nem közömbös - a motivációs rendszert legnagyobbbrészt kizárja, kirekeszti a tudatból. Mert mintegy "őrzi" a tudatot és egyben a motivációs rendszert is, hogy egyrészt a motivációs rendszer - mérhetetlen motívum-halmazával és egymásnak ellentmondó motívációival - ne zavarja meg a szűk körű tudat tisztaságát, másrészt pedig hogy a tudat gyakran célszerűtlen gondolat-folyamatai ne akadályozzák meg a motivációs rendszer életfenntartó és szükséges megnyilvánulásait az életben.

Ha az ember tudata - a körülmények megfelelő konstellációja révén - váratlanul mégis betekintést nyer motivációs rendszerének valamely tartományába, akkor ez a betekintés, ez a megismerés feltétlenül a karakter *megrendülésével* jár együtt. Mert meg kell változnia, csökkennie kell a karakter merevségének, hogy lehetővé váljék ez a betekintés. Az motívációk valamely tartományának a megismerése tehát mindenkor *egyidejű* kell, hogy legyen a karakter bizonyos átalakulásával. A karakter minden *hirtelen* változása pedig mélyreható megrázkódtatást jelent a belső-én és az elme számára is.

Ha az ember betekintést nyer saját, felnyitott teste belsejébe, belső szerveinek

birodalmába, akkor már ez a szokatlan szemlélet is - mindaddig, míg karaktere megfelelően nem idomult hozzá a látványhoz - éppoly belső *megrázkódtatással* jár együtt, mint amikor saját perszonájának, tudatának, vagy belső-énjének szubtilis területére világít be az ember tudatos megismerésének fáklyája. A perszóna, a tudat és a belső-én tudattalan világának a megismerése is riadalmat, *visszariadást* kelt az elmében, minthogy a karakter - természeténél fogva - *szembehelyezkedik* minden szokatlan megismeréssel. Még sokkal inkább, még sokkal nagyobb mértékben nyilvánul meg tehát a visszariadás akkor, amikor a megismerés az altudatba - vagyis *buddhi mérhetetlen motivációs rendszerének területére* - próbál behatolni.

Ezt a jelenséget, ezt a tényt használja fel a nyugati pszichológia a karakter merevségének a lebontására. A pszichoanalízis az altudat területét igyekszik megvilágítani a beteg előtt, az individuál-pszichológia pedig a belső-ént és a belső-én kialakulásában a karakter szerepét világítja meg, kapcsolatban a perszóna szerepének megismertetésével. Mindkét eljárásnak, valaminek C.G. Jung pszichoterápiájának is, az a lényege és az az eredménye, hogy *megrendítvén a neurotikus beteg karakterét, ezáltal csökkenti karakterének a merevségét*, így pedig karakterének az elvárásait - bizonyos mértékben - hozzáidomítja, hozzáhangolja, *összhangba hozza* buddhi őselemi motivációs rendszerével, vagyis - a lehetőséghez képest - *közömbösíti*. Az elvárásnak ez a közömbösítése természetesen a karakter bizonyos fokú *lebontásához* vezet, végső határértékében pedig a karakter *megszűnéséhez* kell, hogy vezessen.

A karakternek a közömbösítése és megszüntetése hasonló fontos szerepet játszik a yoga gyakorlatában is.

Míg azonban a nyugati pszichológia a karakternek a többé-kevésbé végbevitt neutralizálásával elsősorban a neurotikus eredetű ideg- és elmebetegségek gyógyítására és megszüntetésére, pedagógiai téren pedig a fennálló jellemhibák kiküszöbölésére törekszik, addig *a yoga - a karakter teljes lebontásával - az anyagvilág fölé emelkedett megismerést teszi lehetővé az ember számára.*

Ez a megismerés lényegében különbözik minden másfajta megismeréstől. Mert nem az anyagvilágban jön létre, hanem a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül marad, ahol *nincsenek korlátai*.

Ez a megismerés személytelen. Sem térhez, sem időhöz nem kötött, és az újraszületések egész sorozatára kiterjed. Ez a megismerés a *legszubtilisabb* tapasztalat, melyhez az egyén a yogát gyakorolva eljuthat - a fejlődés legmagasabb fokán.

A yoga útja pedig: a karakter leigázásán át vezet!

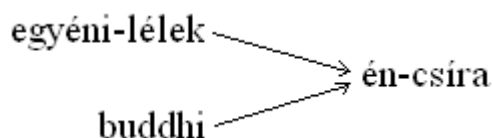
Ha a karakter teljesen "megszűnt", illetőleg tökéletesen közömbössé vált, akkor funkciója sincs, vagyis a képzeletműködés többé nem zavarhatja meg az elme nyugalma. Ez esetben pedig a tudat elnyugvásával, vagyis a gondolatok megszűntével: természetyszerűleg beáll az elme "eszményi állapota". Ha ugyanis a karakter hatóértéke zérus, és a gondolkozó-készség is pihen, akkor a kettő kapcsolata sem állhat fenn, tehát a *belső-én is megszűnik*. Ilyenformán valóban *személytelenné* válik a megismerés. A karakter és a gondolkozó-készség kikapcsolásával pedig az elme három tényezője körül csupán buddhi marad aktív. *gy a megismerés valóban függetlenné válik az elme anyagvilágbeli tényezőitől.* Minthogy pedig nincs, ami akadályozza, a megismerés *buddhi egész motivációs rendszerére kiterjed, buddhi valamennyi hajthatóságát felöleli, a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül.*

Ez az anyagvilág fölé emelkedett megismerés azonban csupán a személyes éntudat feláldozásával érhető el!

Az az ÉN, mely a karakter teljes közömbösítése után is fennmarad, már nem személyes én-érzés, nem személyes éntudat többé, hanem hozzátartozik az örökkévalósághoz. Ez a legbensőbb ÉN nem függ az időtől, nem függ az élettől, sem térhez, sem pedig a Természet oksági törvényéhez nem kötött. Ez a legbensőbb, személytelen ÉN nem egyéb, mint az egyéni-lélek közvetlen tükröződése a Természetben - vagyis az egyéni-léleknek a Természettel való *közvetlen kapcsolata.*

Ez a kapcsolat: *az én-csira.*

Az alkalmazott ábrázolási mód szerint az alábbi képlettel fejezhetjük ki:



De minthogy az egyéni-lélek és a Lélek - mint Abszolútum - között *lényegében különbség nem állhat fenn*, ezért a képlet így is fogalmazható:



Az én-csira az eredendő oka minden újraszületésnek, minden életnek és minden

megnyilvánulásnak.

Buddhi benne a Természet *legszubtilisabb* tényezője. Mibenlétére nézve: buddhi nem anyag, nem erő, hanem csupán "világosság".⁶

Ameddig a kapcsolat fennáll a Lélek és a Természet között, buddhi világossága mutatja az irányt, az utat a fejlődés végpontja felé. Ha a kapcsolat megszakad, buddhi világossága is *elalszik*. Akkor a Lélek önmagában marad meg, megszűnik számára a Természet, *kialszik a lét szikrája*, megszűnik az egyén; az egyéniség magva - az egyéni lélek - beleolvad a Lélekbe, az Abszolútumba, és minden viszonylagostól *elkülönül*.

Magában az én-csírában megy végbe az egész fejlődés. Ami megnyilvánul a fejlődésből, az *a Lélek hatására és buddhi elvárásai révén* nyilvánul meg a létben, az újraszületések hosszú sorozatán át.

Az én-csíra szerepéről, az előző fejezetek kapcsán, már bizonyos fogalmat alkothattunk. Most pedig elérkeztünk odáig, hogy az egyéni megnyilvánulási-tényezők, illetőleg az azok által alkotott egységek képleteit összefoglalhatjuk egyetlen, összefüggő sorozatba:



(A csillaggal jelölt területek együttesen az elme világát alkotják.)

^{6*} Lásd a X. fejezetet.

Ebben az összefoglalásban világosan áttekinthető a tényezők és a területek (egységek) minden egymás közti kapcsolata. Látszik, hogy a kibontakozás - az egyes tényezők tudatossá válása - *alulról felfelé* megy végbe: a testnél kezdődik és az én-csíra felé halad. A test a legalacsonyabbrendű egység, az én-csíra pedig a legmagasabb fokon áll.

A test anyaga, egyetlen élet folyamán is, körülbelül hét esztendőnként kicserélődik, megújul. Az alkat is változik -a kisgyermek alkata más, mint az ifjúé, a felnőtté és az öreg emberé. A képességek a test szerveitől függnék, a gondolkozó-készség pedig a képességektől; újonnan fejlődnek tehát ezek is minden életben, mint ahogy a karakter is újonnan keletkezik minden újraszületéskor. Az én-csíra azonban egy marad, az újraszületek egész sorozatán át!

Az én-csíra valamennyi tényező magva, kiindulópontja tehát.

Minthogy azonban az én-csíra magvát a Lélek *hatása* képezi, a *Lélek tükröződése, hatása nélkül egyik tényező sem jöhetne létre.*

Akár a legkezdetlegesebb létformát tekintjük, akár a felsőbbrendű embert, *minden megnyilvánulási-tényező létrejötte és kibontakozása mögött Lélek rejlik mint teremtő-mozgató erőforrás.* Az egysejtű lény testének kialakulása éppúgy a Lélek hatására megy végbe a Természetben, mint ahogy a legmagasabbrendű elme is a Lélek tükröződéséből keletkezik. Az amoeba helyváltoztatási, táplálkozási és szaporodási képességeiben éppen úgy a Lélek hatása nyilatkozik meg, mint az ember technikai tudásában, filozófiájában és műveltségében, valamint a karakterének megszüntetésével az anyagvilág fölé emelkedett *yogi* gátlásoktól mentes, korlátlan és tökéletes megismerésében.

A Lélek ennél fogva *minden létnek a középpontja.* Minthogy azonban ez a középpont abszolút és minthogy mindaz, ami e középpont körül van, ennek a középpontnak a kisugárzása, tükröződése és hatása csupán: *a Lélek valójában független és kívül áll a Természeten.*

A Lélek nem cselekvő, nem alakuló és változatlan. Mindaz, ami alakul, ami cselekszik, ami változik: csupán a Lélek hatása folytán létrejött és fennálló Természet.

A yoga végcélja pedig: az abszolút Léleknek a tökéletes függetlenítése, valamennyi tükröződésétől és hatásától, vagyis a Természettől!

Az út, amely ehhez a célhoz vezet: a *megkülönböztetés.* Minél előbbre halad az

egyén a fejlődés útján, annál többet és többet tud megkülönböztetni a Természetben a saját énjétől, önmagától. Amit eleinte még énjének hitt, később mind nagyobb mértékben már azt is külvilágnak tekinti. Amikor megtanulja a yoga révén, hogy belső-énje is csak az anyagvilág produktuma, akkor már belső-énjével sem azonosítja önmagát. A megkülönböztetés legmagasabb foka pedig abban áll, hogy megtanulja *megkülönböztetni a Lelket - az Abszolútumot - mindattól, ami nem a Lélek.*

A megkülönböztetés eszköze: *a megismerés.*

Megismerés nélkül megkülönböztetés nem jöhet létre. De míg a gondolkozás révén kialakult megismerés a megnyilvánult Természet határait soha túl nem lépheti, meg nem haladhatja, vagyis mindig az anyagvilág körében marad, addig a yoga módot nyújt arra, hogy a megismerés az anyagvilág *főlé* emelkedve korlátlaná, határtalaná váljék, egyben pedig elérhesse a megkülönböztetés legmagasabb fokát is.

A megismerés nem függ a gondolkozástól és nincs a gondolkozáshoz kötve. Megismerés létrejöhet akár a testben is, tehát bárhol, a tudat területén kívül is. Az igazi megismerés pedig magasan tudat *felett* áll.

Amikor az elme nyugalomban van, amikor a karakter közömbös és ennek folytán a benne rejlő önosság is megszűnt és a karakter funkciója, a képzeletműködés is szünetel - amikor tehát az elme csöndjét és nyugalomát egyetlen gondolat sem zavarja meg - *akkor a megfigyelés, a megismerés csupán az én-csírában rejlő elvárások szemléletére irányul.* Buddhi motiváció- és emlékvilágának minden elvárása feltárul ebben a szemléletben. az elvárások azonban pusztán *elvárások* maradnak, *minden megnyilvánulás nélkül,* a nélkül, hogy elmebeli folyamatokat, gondolatokat keltenének.

Ez a szemlélet lényegében különbözik minden anyagvilágbeli szemlélettől, mert tértől, időtől és okságtól független, és pusztán az elvárásoknak minden kötöttségtől elvonatkoztatott, személytelen megismerésében áll. Maga a megismerés sem elmebeli funkció többé - a szemléletnek ezen a legmagasabbrendű szubtilis síkján - hanem a szemlélőnek mintegy a *megegyezése* a szemlélés tárgyát képező elvárásokkal, vagyis az elvárásoknak mintegy *önmagukból, belülről fakadó megismerése.*

És bár ez a megismerés buddhi egész motiváció- és emlék-világára kiterjed, mégis van bizonyos *belső határa:* a középpontból kifelé irányuló szemlélet ugyanis, bár maga körül mindent áttekinthet, magát a középpontot sohasem láthatja meg. *A megismerés csődjének ez a holtpontja képezi ezúttal is az ÉN-t.* Minthogy azonban

gondolatok nincsenek jelen és nem keletkeznek az elmében, én-érzés, én-tudat nem jöhet létre. Ez az ÉN nem egyéb, mint *az én-csira magva: az egyéni-lélek*.

A tulajdonképpeni szemlélő és megismerő tehát a Lélek!

Nem az agyvelő, nem a gondolkozás, nem az elme szemléli az életet és a külvilágot, nem is az én-csira személytelen ÉN-je ismeri meg a Természetet, hanem minden szemlélet és megismerés középpontjában: az egyéni-lélek, vagyis a Lélek, az *Abszolutum* áll.

Az egysejtű lény benyomásai is, milyent tapasztalatokká válnak, - annak ellenére, hogy az egysejtű lény felsőbb megnyilvánulási-tényezői még csak lappangóak a Természetben - voltaképpen egytől-egyig az egyéni-lélek számára válnak megismertté. Éppen úgy, mint ahogy az embernél is a megismerés a Lélek hatására, a Lélek számára megy végbe az elme tényezőiben. Ha nem volna Lélek, nem jöhetne létre megismerés sem.

Ha nem volna Lélek, a Természet sem válhatnék tapasztalhatóvá. Ami pedig nem tapasztalható, az nem is létezik a megfigyelő számára. Ilyenformán tehát nemcsak a megismerést, hanem a Természetet - a tapasztalt Természetet - is a Lélek *szemlélőereje* teremti meg.

Ez adja meg a yoga kulcsát.

Amikor az egyéni lélek - mint az én-csira magva - eléri a tudás legmagasabb fokát, a mindentudást, eljut egyúttal annak a megismeréséhez is, hogy mindaz, amire a mindentudása irányul: tőle különbözik, vagyis rajta kívül áll. Bármily végtelenné is növekszik a mindentudás, a középpontot, melyből ered, nem érintheti, nem foglalhatja magába. A meg nem ismerhető középpont tehát *más*, mint mindaz, ami megismerhető. Minthogy pedig mindaz, ami a mindentudás tárgyát képezi és képezheti: a Természetet alkotja, - előáll *a Lélek és a Természet kettősségének a felismerése*.

A megkülönböztetésnek ez a legmagasabb foka teszi lehetővé, hogy a Lélek *elkülönüljön* a Természettől.

Ha a szemlélő elvonatkoztatja magát mindattól, ami számára a szemlélés-tárgyát képezi: izolálttá válik magától a szemléléstől is.

A yoga végcélja éppen ebben az elvonatkoztatásban rejlik!

Ha megszakad a Lélek és buddhi kapcsolat, megszűnik az én-csira, megszűnik

minden újraszületés, megszűnik az ÉN, a lét, élet és halál, és minden szenvedés...

Az egyéni lélek elkülönülésével: megszűnik számára a Természet. Az egyéni-lélek abszolút LÉLEK válik és önmagában marad meg. Elvonatkoztatva tükröződéseitől, mint LÉLEK, mint ABSZOLUTUM marad fenn, mely mindentől független és hatásainak, illetőleg e hatások okozta látszatoknak még a szemléletétől is mentes.

A Léleknek ebben az elkülönülésében áll a fejlődés útjának vége, illetőleg a yoga legvégső fázisa, állomása.

Az elkülönülés - a felszabadulás!

5. AZ EGYÉN ÉS A KÜLVILÁG

A fejlődés útjának egyes fázisait a valóságostól eltérő, *fordított sorrendben* követtük idáig. Emberi szemlélet alapján ez a sorrend látszott helyesnek. A tapasztalati, durva megfigyelés valóban azt mutatja, hogy a testből alakul ki a perszóna, a perszónából fejlődik ki a tudat, a tudatból pedig a belső-én, és így tovább, vagyis hogy az egyén fejlődése a legalacsonyabb szintből indul ki és idők folyamán *felfelé* halad. Minthogy azonban a valóságban *a Lélek az egyéni keletkezés kiindulópontja*, ezért az egyén kialakulása *csakis a Lélek felől - vagyis "felülről-lefelé"* - haladhat kezdetben.

Előbb kell meglennie a Lélek és a Természet kapcsolatának - vagyis az éncsirának - mint hogy létrejöhetne az elme, az én-tudat, vagy a test. *Előbb* kell meglenniük az elvárásoknak a Természetben, mint hogy megvalósulhatna bármely megnyilvánulásuk. *Előbb* kell meglennie a tudat lehetőségének, mint hogy kialakulhatna bármely gondolat. *Előbb* kell meglenniük a képességeknek, mint hogy létrejöhetne bármelyiknek a megnyilatkozása, akár érzékelés, akár cselekvés formájában. Éppígy *előbb* kell meglennie az élőlény alaki tervének, vagyis az alkatnak is, mint hogy kiformálódhatnék és létrejöhetne a test az anyagvilágban.

Az egyén kibontakozásának útján tehát - a valóságban - *a test nem a legelső, hanem a legtávolabbi állomás.*

Valamely épülő ház *terve* mindenkor előbb van meg, mint maga a ház. Minden valóság *lehetősége* előbb kell, hogy fennálljon, mint hogy valóban valóra válhatnék valamely valóság. A "lehetőségek" mindegyike mögött pedig ott kell rejlenie a megfelelő "készségnek", illetve "elvárásnak" is, *mely nélkül az illető lehetőség nem állhatna fenn.*

A Természetben minden megnyilvánulás alapját tehát végeredményben: az elvárások képezik.

Az elvárásokkal kapcsolatos "lehetőségek" összessége alkotja a "*Természet rendjét*" Ez és egyúttal az ebben rejlő *törvényszerűség és tervszerűség* pedig nem egyéb, mint a "lehetőségek" összes egymásközi vonatkozásának, összefüggésének és kapcsolatának az *összessége*. Mert minden törvényszerűség - hogy mi lehetséges és mi nem? - a Természet lehetőségeiben *már eleve* benne rejlik. A tervszerűség pedig valójában nem más, mint a lehetőségek *sorozatos valóra-válásának a puszta ténye*, mely ugyancsak a lehetőségekből fakad.

A lehetőségek minél szélesebb körű kibontakozása és egyensúlyra törekvése: mint *célirányosság* nyilvánul meg a természetben. A lehetőségek közötti összefüggések pedig bizonyos rendet, rendszert alkotnak a lehetőségek között, mely rendszer mint *értelem* jut kifejezésre.

A lehetőségek és mindaz, ami bennük és mögöttük rejlik - tehát egyrészt az elvárások, másrészt pedig a lehetőségek összefüggéséből fakadó rend, törvényszerűség, tervszerűség, célirányosság és értelem - önmagában: a meg-nem-nyilvánult Természetet alkotja. A megnyilvánult Természet, vagyis az anyagvilág pedig nem más, mint a meg-nem-nyilvánult Természetből fakadó - szubtilis és durva - megnyilatkozások összessége.

Amikor a testből kialakul a perszóna, a perszonából kibontakozik a tudat és a belső-én, majd az altudat is: akkor az egyén fejlődésének útja már voltaképpen visszafelé fordul, *önmagába tér vissza*, hogy az anyagvilág felől átlépve a Természet megnyilvánulási határvonalát, végcélja-képpen önmaga lényegét bontakoztassa ki a *meg-nem-nyilvánult Természet középpontjában*.

A test a legdurvább megnyilvánulás. A perszonáé már kevésbé anyagi jellegű, a tudat, a belső-én és az altudat pedig egyre szubtilisabbak. Az egyén fejlődésének útján, ezeknek az egységeknek az egymást követő *kibontakozása* tehát a legdurvább anyagi megnyilvánulástól kezdve, egyre finomabb megnyilvánulásokon keresztül, valóban a meg-nem-nyilvánult világ felé halad.

Az egyéni fejlődés "lefelé" majd "felfelé" vezető, egész útja: *a megkülönböztetni-nem-tudásnak* a következménye a yoga szerint.

A Lélek azért válik egyéni-lélekké a Természettel való kapcsolatában, mert ezt a kapcsolatot a Természet elvárásaival való érintkezésnek és ennek folytán az elvárásokkal való "azonossá-válásnak" a *látszata* hozza létre.

Amikor ugyanis a Lélek kezdetben kapcsolatba kerül az elvárásokkal, akkor e kapcsolat mintegy középpontot képez az elvárások káoszában. A Lélek tehát mintegy *belemerül* az elvárások világába. E középpontot csupán elvárások és a Természet lehetőségei veszik körül. Minden változás és minden hatás az elvárásoknak ebből a középpontjából indul ki, ez tehát látszólag valamennyi lehető elvárásnak a gyökerét és közös alapját képezi. Mint ilyen pedig látszólag *azonossá válik* az elvárások összességével.

A kapcsolat: az én-csira. az elvárásokkal kapcsolatba került Lélek pedig, minthogy középpontot képez azok világában, látszólag *egyéni-lélekké*, illetve *egyénné* válik a Természetben. Az egyén fogalma ugyanis a környezetével való minden vonatkozású szembenállással, vagyis a környezetben elfoglalt helyét tekintve: min-

denkor a *középponttal* egyértelmű.

Az elvárások pedig csupán egymásra és önmagukra irányulnak. Önerejükől nem lehetnek képesek tehát önmaguk összeségének a megkülönböztetésére attól, ami *rajtuk kívül áll*. A megkülönböztetést előidéző ok a Lélekből fakad. Maga a megkülönböztetés azonban csak *fokozatosan* mehet végbe, a szerint, ahogy az elvárásokkal való azonossá-válás egyre szűkebb és szűkebb körre szorítkozik, míg végül a középpont mindentől független marad.

Valamely megfigyelő nem különböztetheti meg magát attól, ami számára nem létezik. Eppígy a Lélek sem. Ahhoz tehát, hogy létrejöhessen a megkülönböztetés, a megfigyelőnek előbb kapcsolatba kell kerülnie a megkülönböztetendő tárggyal. A kapcsolat létrejötte ilyenformán szükségképpen *megelőzi a megkülönböztetést, vagyis magába foglalja a megkülönböztetni-nem-tudás tényét*.

Amikor tehát a Lélek kapcsolatba kerül a Természettel, akkor ebben a kapcsolatban agyúttal szükségszerűleg benne rejlik a megkülönböztetni-tudás hiánya is. Minthogy pedig a kapcsolat célja éppen a megkülönböztetés, *a kapcsolat oka feltétlenül a megkülönböztetni-tudás hiánya kell, hogy legyen*.

Ha az említett kapcsolat nem forogna fenn, nem volna és nem lehetne egyéb valóság, mint maga az Abszolútum.

Annak, hogy a Természet is létezzék, alapvető feltétele tehát: a megkülönböztetni-nem-tudás. Minthogy pedig a Természet lényegét végeredményben az elvárások összessége alkotja, ezért a *elvárások fennállásának végső oka is: a nem-tudás*.

A megkülönböztetni-nem-tudás egyértelmű ugyanis a tévedéssel, a rosszul-tudással, vagyis a "nem-tudással" (t.i. annak a nem-tudásával, hogy a Lélek és a Természet egymástól különbözik.)

Ilyenformán megérthetjük a yogának azt a tételét, hogy mind a meg-nem-nyilvánult Természetnek, mind pedig a megnyilvánult anyagvilágnak az eredendő oka: *a nem-tudásban áll*.

A Természetnek pedig a nem-tudáson, illetőleg a rosszul-tudáson alapuló léte, helyesebben ennek a létnek a megismerése - magától értetődőleg - nem lehet magának a torzítatlan valóságnak a szemlélete, hanem mindenkor csupán valamely *látzat* tükröződhetik benne. Az egyéni-lélek számára a Természet tehát - a maga egészében és minden részletében egyaránt - csak *látzat, illúzió*.

A mindennapi életben is meggyőződhetünk erről. Ki tudja megmagyarázni például,

hogy milyennek látja a zöld színt? A látószervek egyéni különbözőségéből következően, egészen bizonyos, hogy egyik ember másként látja, mint a másik. megtanulták azonban, hogy egy bizonyos szín-érzetet zöldnek nevezzenek, nem gondolnak arra, hogy amit annak látnak, az mindenki számára más és hogy csupán a "zöld" szó - mint elnevezés - általános, maga a zöld szín azonban annyiféle, ahány ember látja és érzékeli. A zöld szín tehát és minden szín - ahogy felfogjuk - valójában *illúzió*.

Éppígy minden szagot, ízt, tapintási érzetet és hangot is egyénenként különbözőképpen érzékelünk. Csupán az azonosaknak hitt érzetek *elnevezései* határozottak, maguk az érzetek azonban annyifélék, ahány ember él a világon. Ennélfogva valamely tárgyról alkotott fogalmaink is különbözőek. A tárgy, amilyennek látjuk és érezzük, csupán *látszat*, hiszen mindenki számára más érzeteket kelt, másként tűnik fel, más észleletekben mutatkozik. Hogy valójában mi az, amit látunk, tapintunk, vagy más érzékszervünkkel érzékelünk, sohasem tudhatjuk meg. Melyik ember mit ért piros-szín, alma-íz, bársony-simaság, vagy gyöngyvirág-illat elnevezés alatt, meg nem határozható valóság.

A Természetben minden - és így maga az egész Természet is - az egyén számára csak *látszat*, *illúzió* lehet.

Az egyéni fejlődés végső célja: éppen ennek a látszatnak a *felismerése*.

Felismerés - ráeszmélés - nem mehet végbe másban, mint valamiben, ami változó, ami nem abszolút. *A Természet látszatának a "felismerése" tehát csupán a Természet körén belül lehetséges.* Ebből a megállapításból önként merül fel az a gondolat, hogy a Lélek azért válik egyéni-lélekké és azért merül le a Természet világába, hogy megvalósulhasson számára ez a felismerés.

Hogy mi szüksége van a Léleknek erre a felismerésre, illetőleg a megkülönböztetni-tudásra? Magától értetődik, hogy nincs szüksége rá. *De az Abszolútum nem lehet teljes, ha nem zárja ki a relativitások minden lehetőségét maga körül.* A relativitások lehetőségei pedig csak úgy szűnhetnek meg az Abszolútum körül, ha megkísérlik a maguk látszat-létét megvalósítani és éppen ennek a kísérletnek a megvalósítása kapcsán igazolódik be a valótlan voltuk, illetőleg szűnnek meg a maguk mivoltában mint lehetőségek.

Ha az egyénben a legbensőbb én mögött, az egyéni megnyilvánulási-tényezők középpontjában tekintjük az Abszolútumot, akkor *Léleknek* nevezzük, ha pedig a külvilág, illetőleg az egész Természet legbensőbb centrumában állónak tekintjük, mint a Természet teremtményét, fenntartóját és mozgatóját, akkor *Isten* névvel illeti az ember. A "Lélek" és "Isten" szavak *egyet* jelentenek, *egy és ugyanazt az Abszolútumot* fejezik ki, *különböző szempontok* szerint.

Az ember legbensőbb énje mögött és az egyén minden megnyilvánulásának a középpontjában tehát ugyanaz a teremtő, fenntartó és mozgató erő, vagyis *ugyanaz az Abszolútum* áll, mint amely az egész Természetben és a Természet valamennyi megnyilvánulásának a mélyén rejlik és tükröződik. *Az ember egyéni-lelkében éppúgy Isten jut kifejezésre, mint ahogy a Természet valóságában a Lélek.*

Az egyén én-csíráját alkotó Lélek nem más, mint maga Isten.

Jézus szavai, hogy "Én és az Atya egyek vagyunk" ugyanazt fejezik ki, mint a yoga felfogása. Abban a mondatban, hogy "Isten az embert a maga képére teremtette és halhatatlan lelket lehelt bele" - a yoga egész lényege benne rejlik. Az ember ugyanis az egyéni-léleknek a kifejeződése, megnyilvánulása. Az egyéni-lélek pedig valóban halhatatlan, minthogy a Léleknek a *legközvetlenebb tükörképe*, melynek a lényege maga a Lélek, illetőleg Isten.

A keresztény felfogás nem áll ellentétben a yogával. Ellenkezőleg: az Evangéliumok számos vonatkozásban, egyenesen alátámasztják azt a tant, melyet a yoga filozófiája alkot. A kereszténység azonban *vallás*, tehát az ember és a Lélek kapcsolatának a *belső lényegével* foglalkozik csupán. *A yoga ezzel szemben - mint a megismerés rendszere és a megkülönböztetés tudománya - a Lélek és a Természet kapcsolatából fakadó valamennyi összefüggésnek a magyarázatára és megismerésére törekszik.*

Az alap mindkét felfogásban egy és ugyanaz, - minthogy a valóság, az *igazság* nem lehet kétféle.

Egyedül az újraszületés tana ismeretlen és idegenszerű Nyugaton. Ez is érthetővé válik azonban és nem kerül ellentétbe a kereszténység körében uralkodó meggyőződéssel, *ha abban a felfogásban értelmezzük, amelyben azt a yoga magyarázza.* Az újraszületés *nem lélekvándorlást jelent.* Nem abban áll, hogy az ember énje a test halála után valamely állatban, vagy növényben ölt újra testet, illetve abban folytatja életét. Az újraszületés tana szerint *minden megnyilvánulás mulandó*, tehát az ember megnyilvánult énje sem örökkévaló, éppúgy, mint ahogy a test, vagy a tudat sem az. Csupán az életmegnyilvánulások szubtilis magva: vagyis egyrészt a Lélek, másrészt az egyéni-motivációs rendszer *kapcsolatából* álló *én-csíra* az, mely nem múlik el a halállal, hanem fennmarad a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül és újabb meg újabb anyagvilágbeli megnyilvánulások, illetőleg életek *okává* válik egy-egy élet megszűnte után. Az én-csírában rejlő motivációs rendszer nem semmisül meg, egyre bővül és fejlődik, így tehát *már meghaladott fejlődési fokozatokra való visszaesés nem fordulhat elő az újraszületések sorozatában.* Csupán "kerülő-utak" lehetségesek, oly értelemben, hogy

amikor valamely életforma fejlődésre nem nyújt több teret, hanem mint egy "zsákutcát" képez a fejlődés útvonalán, akkor a fejlődés *más irányt vesz* és valamely addig még nem érintett életformában mintegy *újrakezdi* az útvonalnak számára elzáródott szakaszát. Az emberi létforma azonban oly magas fejlődési fokozatot jelent, melynek keretén belül a fejlődés lehetőségei már korlátlanok, ezért az emberi létformából alacsonyrendű állati vagy növényi létformába való visszaesés célszerűtlen volna és így *természetszerűleg lehetetlen*.

A fejlődés útja nem egyetlen és egységes útvonal, hanem egyénenként különböző. Nem minden egyén járja be és érinti a fejlődésnek ugyanazokat az állomásait. Kedvező körülmények között a fejlődés gyorsabban mehet végbe és rövidebb utat vehet az átlagosnál. Az egyénnek tehát nem kell feltétlenül megnyilvánulnia az ásványvilágtól kezdve a növény- és állatvilágon át ezek *minden egyes létformájában*, hanem csupán azokat a fajokat, illetve azokat a fokozatokat kell érintenie, melyek a *fejlődés folytonosságához szükségesek*.

Az én-csírát a yoga a teknősbékával szimbolizálja, mely hol kidugja fejét és végtagjait a külvilágba, hol pedig visszahúzódik önmagába, a hátát borító páncél alá. A külvilággal való érintkezés: az én-csira által keltett megnyilvánulás, vagyis az *élet*. A visszahúzódás: a megnyilvánulás megszűnése, vagyis a *halál* állapota. A megnyilvánulás keltése és visszahúzódása pedig mintegy az anyagvilágban észlelhető *hullámmozgással* jelképezhető. Ahogy a tenger hulláma kiterjed a partra és mozgást, nyugalanságot, valóságos boszorkánytáncot kelt a parti homokszemek, a kavicsok és a megmozdítható kő- és szikladarabok körében, úgy az én-csira megnyilvánulási hulláma is alakulást, változást és nyugalanságot, életet támaszt: a gondolkozó-készség, a képességek, az alkat és a testet alkotó fizikai elemek világán belül. s mint ahogy a tenger hullámának a visszahúzódásakor a víz a vízbe tér vissza, a homok azonban a homokban, a kavics a kavicsok között, a szikla pedig a sziklák birodalmában marad meg, ugyanúgy az élet megnyilvánulásának a visszahúzódásával is: a testet alkotó elemek a fizikai anyagvilágban maradnak meg és szóródnak széjjel, a képességek, és a gondolkozó-készség mint erő marad fenn, a megnyilvánulásokat keltő elvárások pedig megmaradnak elvárásoknak. A test halott anyaggá válik újra, azzá, amiből felépült. Csupán az élet szűnik meg, csupán a *hullám* tér vissza a kiindulópontjára, egyébként minden ottmarad, ahol volt: ami anyag, erő, vagy elvárás volt, az egyaránt megmarad a maga birodalmában, területén.

A következő hullám már nem ugyanaz, mint az előző volt, még ha hasonló is ahhoz viszonyítva. Mint ahogy nem lehet két *egyforma* hullám, amely *azonos* körülményekre talál a parton, éppúgy *nem lehetséges két egyforma élet sem*, amely azonos körülmények között játszódik le. Ilyenformán: *az egyik életben megnyilvánuló én sem lehet azonos valamely másik életben megnyilvánuló énnel*.

Hiszen az én-tudat : a mindenkori tapasztalatok produktuma.

Bizonyos értelemben *maga az én sem szűnik meg a halállal*, hiszen az ént alkotó elvárások buddhi motivációs rendszerében fennmaradnak, az örökkévalóság vételességéig, a meg-nem-nyilvánult Természet körén belül. Az anyagvilág szemszögéből nézve azonban, az én ilyenformán mintegy egy "túlvilágba" tevődik át a halál után, ahonnan többé nem térhet vissza, többé nem nyilvánulhat meg a maga teljes mivoltában. Az én tehát a test halála után, valóban *nem létezik* többé, minthogy "léte" az anyag-világbeli megnyilatkozásban állhatna fenn csupán.

Azon a ponton azonban, amikor az egyén elérkezik a fejlődés útjának a végére - a nem-tudás megszűnésével, *a teljes tudás világosságában* - az összes buddhibeli elvárások tudatossá válnak, e körülmény révén beáll az összes újraszületésekre való visszaemlékezés, ebben a visszaemlékezésben pedig *valamennyi én "feltámad"*, közvetlenül mielőtt bekövetkezhetnék az elkülönülés, amikor is az egyéni-lélek számára minden látszat - és így a Természet *egész világa is* - megszűnik és *véget ér*. A "világ végével" tehát, amikor "megszólalnak az utolsó ítélet harsonái" és a sok-sok én mind "feltámadt": *mindaz megszűnik, ami nem a Lélek, és csupán a Lélek marad fenn - mint egyedüli valóság - a maga abszolút mivoltában. Ebben áll a Lélek "elkülönülése", a yoga felfogásában éppen úgy, mint a keresztény vallás lényegében.*

Az én-csíra keltette minden megnyilvánulás: a Lélek - Isten - hatására jön létre a Természet világában. Így tehát minden újraszületés Isten anyagvilágbeli megnyilatkozásaként is felfogható.

Az Abszolútum megnyilatkozását a yoga a "ki és belélekezéssel" szimbolizálja.

let, megnyilvánulás nem jöhet létre, csakis a ki- és belélekezés váltakozásának a hullámzásában.

Ritmus nélkül nincs élet. Minden kiterjedést-követő összehúzódás, minden ritmus, lüktetés, hullámzás, változás pedig: *lélekezés* a yoga szerint.

Az egyén fejlődése: *az egyéni-lélek ki- és belélekezése*, mely az anyagvilágba merülésben, illetőleg az anyagvilágból való felszabadulásban áll. A hosszú útvonalaknak a Természet megnyilvánulásainak a *teljessége* felé vezető szakasza: az egyéni-lélek *kilélekezése*. Az útvonalnak a további, önmagába *visszatérő* része, vagyis a megnyilvánulások felől a meg-nem-nyilvánult egyéni-lélek felé irányuló fejlődés viszont: az egyéni-lélek *belélekezése*.

Ezen a végtelen körpályán belül *minden egyes újraszületés*, vagyis a minden egyes

élet ugyancsak *lélekezése*, mégpedig az *én-csírának* megnyilvánulásokat keltő "kiterjedése" és "összehúzódása". A születés az *én-csira* kilélekezésével, a halál pedig az *én-csira* belélekezésével egyértelmű.

Az ébrenlét és az alvás váltakozása az *altudat* lélekezése.

Az énnak, az én-tudatnak minden egyes térhódítása és zsugorodása, vagyis az *érvényesülés és a fogyatékosági-érzés* átélése és megnyilatkozása az életben: a *belső-én* lélekezése. Az érvényesülés, a siker, a térhódítás: az én kilélekezése. A fogyatékoság átérése, a kudarc, az összezsugorodás: az én belélekezése.

A gondolkodás, az egyes gondolat folyamatok: a *tudat* lélekezésének a következményei.

A kitörő indulatok és a szorongó érzések viszont a *perszona* lélekezésével függnek össze.

A *test* lélekezése pedig az anyagcserében áll.

A lélekezési folyamat minden anyagvilágbeli élet alapfeltétele. A lélekezés: maga az élet. Minden, ami él, természetsszerűleg lélekezik is. Lélekezik még az anyag is. Nemcsak a tüdő működése bonyolítja le a lélekezés szüntelen folyamatát, hanem a testnek valamennyi szerve, minden egyes sejtje rész tvesz a folytonos anyagcserében, ritmusban, váltakozásban.

A lélekezés legdurvább fajtájától, vagyis a tüdő-lélekezésig, *minden lélekezés elve egy és ugyanaz: a váltakozás hullámmozgása.*

Minthogy pedig minden lélekezés egy és ugyanannak az elvnek, az elvárásnak a megnyilatkozása: *ezért minden fajta lélekezés egymással belső rokonságban és kapcsolatban áll!*

Maga a Természet is lélekezik. A csillagászat tapasztalatilag megismertet bennünket avval a ténnyel, hogy mind az egyes égitestek, mind a naprendszerekből álló világok: *keletkeznek és elmúlnak.* keletkezés és *lélekezést* jelent.

A megnyilvánulások létrejötte - vagyis a *teremtés* - a Természet *kilélekezése*. a megszűnés, az *ősanyagba való beleolvadás* pedig a Természet *belélekezése*, önmagába való visszahúzódása.

Minden lélekezés a Lélek hatására támad.

Mind a Természetnek, mind az egyénnek mindenemű lélekzésében tehát egy és ugyanannak a Léleknek - Istennek - a hatása nyilvánul meg. Minthogy pedig az egyéni-lélek az Egyetemes Lélekkel azonos, ezért mind az egyénben, mind a Természetben csak ugyanaz a lélekzés mehet végbe, párhuzamosan és egyértelműen.

A lélekzés - a ritmus - minden megnyilvánulás alapja.

Az egyéni-lélek, vagyis az egyén bizonyos *középpontot* képez a Természet elvárásainak káoszában. Minden megnyilvánulás ebből a középpontból indul ki és ebbe tér vissza. Minthogy pedig az anyagvilág pusztán megnyilvánulásokból áll, ezért az anyagvilág voltaképpen az egyénből ered és az egyénben szűnik meg. *Az egyén tehát a megnyilvánult anyagvilágnak is a középpontjában áll, körülötte az anyagvilág pedig nem egyéb, mint az egyén ki- és belélekzésének a megnyilatkozása.*

Az elvárások kaotikus világában azonban *végtelen sok középpont* alakulhat ki. Minden egyes kialakult középpont a Léleknek a Természettel való egy-egy kapcsolatát fejezi ki. A lehetséges középpontok száma pedig *végtelen* lévén: a Lélek és a Természet között fennálló kapcsolatok száma sem lehet korlátozott.

A végtelen sok kapcsolat: végtelen sok egyén létrejöttéhez vezet. A végtelen sok egyén körül valamennyinek a lélekzése egy-egy anyagvilágot hoz létre maga körül. De minthogy a végtelen számú egyéni-lélek - alapjában véve - *egyetlen Lélekkel azonos*, ezért akárhány anyagvilág is keletkezett az egyéni-lelkek révén, a különböző anyagvilágok tulajdonképpen *egybeesnek*. *Egyik egyént a másiktól csupán a nézőpontok különböztetik meg, egy és ugyanabban a Természetben.*

Minden egyes egyén számára csak *önmaga* középpont, csak *önmaga* valóság, a *földi egyén pedig*, minthogy rajta kívül áll, éppúgy *látszat*, mint mindazok a tárgyak, amelyekről csak érzékszervei útján szerezhethet benyomást. gy az egész megnyilvánult Természet létrejöttét, létét és megszűnését elegendő *egyetlen egyénnel* kapcsolatba hoznunk. Valamennyi egyén számára az anyagvilág keletkezésének, létének és elmúlásának a ténye egy és ugyanaz.

Maga a megnyilvánult Természet tehát *egységes*. *Lényegére nézve pedig nem egyéb, mint látszólag végtelenül sok egyéni-lélek egymásba szövődő "lélekzésének a produktuma.*

6. A CSELEKEDET ÉS A KÜLVILÁG

Ha nem volna egyéni középpont, nem lehetne *külvilág* sem. A kettő szorosan egymáshoz tartozik, egyik a másik nélkül nem jöhetne létre és nem is állhatna fenn.

A külvilág létrejötté tehát az egyén kialakulásával függ össze, a külvilág létezése pedig szükségszerűen végigkíséri az egyént a fejlődés egész útvonalán.

A megnyilvánult Természetben - az anyagvilágban - is mindenkor ki kell bontakoznia bizonyos *környezetnek* az egyén körül. Mert mindazok a megnyilvánulások, melyekkel az egyén nem tartja azonosnak magát, természetszerűleg *külvilágot* képeznek számára. *Minthogy pedig minden megnyilvánulás oka és előidézője az egyén, ezért valamely "külvilág" megnyilvánulásának az oka is csak maga az egyén lehet.*

A yoga ezt a tételt úgy állítja fel, hogy *minden, ami a Természetben megnyilvánul - vagyis minden, ami létezik - az ember cselekedeteinek a következménye.*

Az emberi létforma ugyanis az egyéni fejlődés legmagasabb fokozatába tartozik, melyben valamennyi egyéni megnyilvánulási-tényező megnyilatkozhatik. Ahhoz azonban, hogy az egyén az emberi létformát elérje, végig kellett haladnia előbb az ásványi, a növényi és az állatvilág csaknem valamennyi fázisán, illetőleg faján. Az ember motiváció- és emlék-világában ezért nemcsak az emberi létformának, hanem az ásványi, a növényi és az állati világnak is minden benyomása és tapasztalata egyaránt benne rejlik. Az "ember" ilyenformán a fejlődés legmagasabb lépcsőfokát elért egyénnel lévén egyértelmű: *az "ember cselekedetei" kifejezésben tehát a fejlődés összes fokozatán áthaladt egyén valamennyi cselekedete benne foglaltatik.*

Minden elvárásnak a megnyilvánulása: cselekedet. Cselekedet tehát a gondolat is - sőt elsősorban a gondolat az! - tekintet nélkül arra, hogy pusztán megismerést hoz-e létre, vagy érzelmekké bővül, vagy pedig valóságos cselekvésekhez is vezet az anyagvilágban. A valóságos cselekvés valamely realizálódott és végbevitt gondolat csupán. ppígy valamely benyomás szerzése, valamely tapasztalat kialakulása: szintén *cselekedet*. Akár tudattalanul, akár tudatosan megy végbe valamely folyamat az egyéni megnyilvánulási-tényezőkben: maga a folyamat mindenkor *cselekedetet* jelent az egyén szempontjából, minthogy változást hoz létre.

Amikor az egysejtű-lényben valamely *elvárás* felmerül, akkor ez feltétlenül a felmerülő és a már fennálló egyéb elvárások révén támadó *tapasztaláshoz* vezet. Hiszen éppen a felmerülő elvárásnak a fennálló egyéb elvárásokkal való érintkezéséből, kapcsolatából és kölcsönhatásaiból áll minden benyomás, illetőleg tapasztalás. Mindez pedig - vagyis a változás, a tapasztalás - valójában *nem a külvilágban támad, hanem az egyénben magában jön létre.*

Az elme sohasem fényt észlel, hanem csupán *fény-érzetet* tapasztal, nem hangot észlel, hanem csak *hang-érzetet*, és így tovább. *Az érzetek az egyéni megnyilvánulási-tényezőkben jönnek létre; az érzékszervekben, az érzékelőképességekben és a gondolkozó-készségben keletkeznek és szűnnek is meg.* Fény, hang, íz, stb. csupán a tudatban létezik. *Ha érzetek nem támadnának, valamely "külvilág" létéről sohasem szerezhethénk benyomást.* Az elme a mindenkori külvilág képét és konstitúcióját csakis az érzetek alapján és az érzetek összességéből alkothatja és alkotja meg. *Hogy mi a külvilág valójában és önmagában, arról az elme sohasem szerezhethet közvetlen meggyőződést.*

Mégha önállóan működő, technikai műszerekkel vizsgáljuk is a külvilág tárgyait és jelenségeit, a műszerek megfigyelése és az adatok leolvasása végeredményben akkor is csak az ember *belső érzeteiben* áll. A műszerről szerzett képünk és meggyőződésünk - a műszerről való tudomásunk - *érzetek halmaza* csupán, mely éppúgy csak az érzékeinkben és a gondolkozó-készségünkben jön létre, mint maga a műszer által szerzett külső-világbeli, közvetett tapasztalás.

A külvilág valóság-jellege pusztán az érzetekre épül fel.

Amikor az egysejtű állatnak fényérzete támad, amikor testének protoplazma-anyaga akadályokba ütközik, felmelegszik, vagy lehül, stb., minden egyes esetben csupán *benyomások* érzetek - keletkeznek benne. Minden ilyen benyomás, illetőleg tapasztalat - mint emlék- *fennmarad* az egyén én-csírájának motivációs rendszerében. Maga az egész motivációs rendszer: a benyomásoknak és tapasztalatoknak - mint elvárásoknak - az összességéből áll. Minthogy pedig az énsíra motivációs rendszere még az embernél sem válik tudatossá mindaddig, míg az ember a fejlődés legutolsó állomását el nem érte: ezért a benyomások és tapasztalatok összessége egy oly tartományt képez, egy oly "világot" alkot a megnyilvánult egyén számára - az egysejtű-állat, a felsőbbrendű állat és általában az ember számára is - melyet az a saját egyéniségén belül *nem talál meg*, tehát mint rajta kívülálló valóságot *fog fel*, rajta kívülálló valóságnak "hisz", azaz *anyagvilágbeli "külvilágnak" kénytelen tekinteni, amennyiben az előtte megnyilvánul.*

A motivációs rendszer elvárásainak a *közvetlen megnyilvánulásai* képezik az egyén

belső világát, vagyis mindazt, amit az egyén önmagával azonosít. az elvárások *kölcsönhatásai* hozzák létre ezzel szemben a *külvilágot*. Mindkét világ *látzat* csupán és egyik a másikba átalakulhat; hiszen minden oly esetben, például, amikor az egyén *belső világának* valamely része vagy tartománya megismertté válik számára, akkor ez a megismert rész vagy tartomány már *külső-világgá* alakul át az egyén szempontjából. A test, a perszona, valamely szerv, vagy képesség, stb. mindaddig, amíg az egyén meg nem ismeri azt, az egyén *belső világába* tartozik, magát *az egyént alkotja*. *A megismert saját test, vagy megismert saját perszona*, stb. viszont már *szemlélhető*, - tehát egyben *külvilágot* is jelent, *külvilágot* is *képez* az egyén számára.

A táplálkozásban, a fogamzásban, stb. ezzel szemben *külvilág alakul át belső világgá*. Mindaz, amit a test magába foglal és asszimilál, magává a testté válik, vagyis attól fogva *éppúgy* az egyénhez tartozik, mint maga a test.

A *külvilágot* a *belső világtól* sohasem választja el éles határvonal. A kettő össze is keveredhetik, egymásba is folyhat. A tudat például a testtel összehasonlítva még akkor is *belső világ* marad, amikor a tudat a maga nemében már megismertté vált és így voltaképpen már *külvilágot* is *képez* az egyén számára.

A kétféle világ szigorú elhatárolása nem is szükséges. A *külvilág* megismerése csakis *tapasztalás* útján lehetséges, a tapasztalás pedig az egyén *belső világában* megy végbe. A *külvilág* tehát csak *látzat* lehet. Éppígy azonban a *belső világ* is, ugyancsak *látzat* kell, hogy legyen, hiszen bármikor átalakulhat *külvilággá*, részben vagy egészben elveszítvén avval szemben a maga megkülönböztető jellegét. *A kétféle világ mindenkor együttesen alkot egyetlen egészet: a Természetet*.

Minthogy azonban a *yoga* felfogása reális valóságnak tekint mindent, ami valóságnak látszik a *Természetben*, ezért a *külvilággal* - mindaddig, míg a látzata fennáll - *valóságként* kell foglalkoznunk, mind az egyén, mind a *yoga* szempontjából.

A belső és a külső világ viszonya fejezi ki ugyanis mindenkor a fejlődés útjának egyes, egymástól megkülönböztethető pontjait, állomásait.

Az egysejtű állat számára például csakis a *külvilág* valóság. (Önmagáról, *belső világáról* az egysejtű-állatnak nincs tudomása.) Az ember ezzel szemben már ráérez a *belső világának* mérhetetlen mélységeire, mialatt *külvilága* is óriásira nő. A célját elért *yogi* számára pedig mind *belső*, mind *külső világa* megszűnik.

A fejlődés: a kétféle világ egymásközi viszonyának a változásaiban áll.

Az egysejtű-állat külvilága továbbá - tapasztalatainak primitív és nagy mértékben korlátozott volt mellett - csak csekély kiterjedésű lehet. Minthogy azonban az éncsira mélyén rejlő motivációs rendszernek a kialakulása nem az egysejtű-állat létformájában, hanem a *végtelen múltban* kezdődik, és a fejlődésnek az ásványvilágon és növényvilágon át vezető szakaszán, a végtelen múlt távlatán át *egyre bővül*, ezért az egysejtű-állat külvilága okvetlenül - akármilyen csekély is - *már határozott és törvényszerű* kell, hogy legyen. Mert külvilága csakis *ugyanaz* lehet, mint ami az éncsírának a múltban számtalanszor megismétlődött emlékeiből és megnyilvánult tapasztalataiból *már eleve* kialakult.

Ha pedig már az egysejtű-lény külvilága is határozott, még inkább *határozott kell, hogy legyen az emberé!*

A többször, a sokszor ismétlődő tapasztalatok egyre nagyobb jelentőségre tesznek szert az újraszületések folyamán, a számtalanszor megismétlődőek pedig mintegy állandóvá, folyamatosan jelenvalóvá válnak. Ezek az állandóvá vált tapasztalatok alkotják a külvilág vázát, alapján és törvényszerűségeit.

Valamely fennálló törvényszerűség valójában nem egyéb, mint a számtalanszor ismétlődő tapasztalatok látszólagos állandósága.

A tapasztalatok sok-sok ismétlődéséből ugyanis az a *hajlam* alakul ki, hogy az egyező tapasztalatok még többször, azaz végtelenül sokszor megismétlődjének. Ez a hajlam önmagától kialakul, hiszen a fejlődés mindenkor "kiterjedést és növekedést" jelent, a megnyilvánult Természet pedig csak úgy "növekedik", ha benne minden megnyilvánulás *megsokszorozni törekszik önmagát*. Az ismétlődés ténye pedig bizonyos *hitet, meggyőződést* alkot egyben: *a benyomások, illetőleg a tapasztalatok állandóságának a látszatát, illetőleg "hitét"*.

A hit (hiedelem) ugyanis egyértelmű valamely látszat "fenntartásának" tényével.

Minden, ami fennmaradó, ami törvényszerű a külvilágban, valamely hitnek, meggyőződésnek a következménye tehát.

Valójában a *természeti törvények* - a matematika, fizika, stb. törvényei - is *hiedelmek* csupán. Egyeduralkodó voltukat a Természetben annak az elemi erőnek köszönhetik, mely a tapasztalatok számtalan ismétlődésének - állandóságának - a tényéből fakad.

Ugyanez az elemi erő - a számtalan ismétlődése ereje - teszi uralkodóvá és ellentmondást nem tűrően parancsolóvá *a motivációkat is*, melyek - mint az

elvárások közvetlen megnyilvánulásai - az egyén *belső világában* megnyilvánuló törvényszerűségek.

Minden, ami létezik: látszat. A létezés alapfeltételei pedig: *a hiedelmek és motivációk*.

Ha valamely élőlény nem hinné, hogy akár a külvilág, akár önmaga létezik, - nem is létezhetnék. Ha nem volnának motívumai, nem volna képes cselekvésre. Ha nem cselekednék, tapasztalatokat sem szerezhetne, tehát valóban sem a külvilág, sem önmaga létéről nem győződhetnék meg.

Minthogy azonban az élőlénynek motivációi vannak, cselekszik is. Cselekedetei révén tapasztalatokat szerez. Ismétlődő tapasztalataiból kialakulnak a külvilág és önmaga létére vonatkozó *hiedelmei*. Ezek a hiedelmek képezik számára a megnyilvánult Természet létének alapját. A hiedelmek révén szerzett tapasztalatok felépítik és egyre gazdagítják *motívumait*. A külvilág pedig módot ad arra, hogy motívumait megnyilvánítsa és cselekedjék.

Ilyenformán a motivációk következményei a hiedelmek, a hiedelmek következményei viszont a motivációk!

Minthogy pedig az élőlény hiedelmei és motivációi egy és ugyanannak a motivációs rendszernek - az én-csira motivációs rendszerének - a megnyilvánulásai, ezért a hiedelmek és a motivációk voltaképpen nem lényegükben, hanem csupán a megnyilvánulásuk *módjában* különböznek egymástól.

Minden cselekedet az említett motivációs rendszeréből fakad. Magát ezt a motivációs rendszert a benyomások és tapasztalatok *emlékei* alkotják. A cselekedetek tehát voltaképpen benyomások és tapasztalatok emlékei révén jönnek létre. Benyomások és tapasztalatok pedig csakis valamely cselekedet (folyamat) révén támadhatnak. *Így tehát minden cselekedet oka: valamely előbbi cselekedet kell, hogy legyen!*

Ez a gondolatmenet a végtelenségbe, az abszurdumhoz vezet.

De éppen az ilyen, végtelenbe vesző ok-sorozatok bizonyítják a megnyilvánult Természet látszat voltát.

Valamely hármaskörben közvetlenül láthatjuk a végtelenből eredő és a végtelenbe távolodó képismétlődések sorozatát. Ez esetben is azonban, csak a *látszat* eredhet a végtelenségben és haladhat az ellenkező végtelenség felé, - az

egyetlen valóság mindig a *középpont* marad.

A Természet középpontja: az egyén, a *Lélek*.

Maga a Természet örökkévaló. Lényegét azonban csak végtelen sok *elvárás* alkotja.

Az elvárások a Lélek hatására nyilvánulnak meg. Minthogy pedig minden megnyilvánulás: elvárások megnyilvánulásából áll, ezért a külvilág és a belső világ alapját egyaránt csak *elvárások* képezik.

Mind a hiedelmek, mind a motivációk: elvárások megnyilvánulásai tehát.

A hiedelmek csak az egyén motivációs rendszeréből eredhetnek. A külvilág minden látszat-valósága pedig - vagyis maga az egész külvilág - csakis hiedelmekre épülhet fel, csakis a hiedelmeken alapulhat. Így tehát az egész külvilág mindenkor az egyén motivációs rendszerének - illetőleg az egyén motivációs rendszerében rejlő elvárásoknak - a *függvénye*.

Valamely elvárás felmerülése a motivációs rendszerből - azaz lappangó állapotból jelenvalóvá válása - pedig mindenkor *változás*, mely folyamatokat indít, folyamatokkal jár a Természetben. Minthogy pedig minden változás és minden folyamat maga *cselekedet*, - ezért a külvilág ténye és annak minden alakulása valóban: *cselekedetek következménye*.

A hegyek, a föld, a villámlás, a tömegvonzás, a testek súlya, anyag és erő, a nappal világossága és az éjszaka sötétje, valamint az egymást követő évszakok, a rügyfakadás, a magok beérése és a hervadás, stb.: *mind-mind az egyén cselekedeteinek következménye tehát a külvilágban*, éppen úgy, mint akár az asztal, a szék, a gőzgép, vagy az elektromos távíró is az. Minden virág, minden falevél, minden rovar és minden állat, valamint a tárgyak és élőlények minden elvárása, változása, mozgása, keletkezése, megszűnése és látszólag önálló léte - minthogy beletartozik a külvilágba - valójában mind *az egyén cselekedeteiből fakad*. A fizika, vagy a mértan törvényei is éppen úgy az *egyén cselekedeteiből származnak*, mint a fiatalság és öregség, a születés és a halál ténye, a víz, a tűz és a levegő, illetőleg az égitestek, a bolygók pályái és maga az egész világegyetem.

Nincs és nem lehet semmi, ami nem az egyén cselekedeteiből származnék, minthogy minden, ami a külvilágban van, csakis az egyén motivációs rendszerből felmerült elvárások megnyilvánulása lehet!

A külvilág az egész motivációs rendszernek azonban csak bizonyos része,

tartománya. Nem az egész motivációs rendszer nyilvánul meg benne, hanem csak azok az elvárások, amelyek alátámasztásra lelnek egymásban, amelyek kölcsönös kapcsolatban állnak és elősegítik egymás megnyilvánulását. Minthogy pedig csakis az létezik a külvilágban, ami az egyén motivációs rendszerében már eleve benne rejlik, továbbá minthogy csakis oly tapasztalatokra tehet szert az egyén a külvilágban, vagyis csak oly újabb tapasztalatokkal bővítheti motivációs rendszerét, melyek a már meglévőkből, illetőleg azok kombinációiból fakadnak, ezért a külvilág mindig sorsszerű, vagyis a múlt következménye. Semmi sem véletlen. Véletlen nincs. Minden esemény, minden látszólag összefüggéstelen történés is az elvárások kapcsolatából ered. Viszont - a tárgyalt összefüggések alapján - cselekedet következmény nélkül nem maradhat.

A cselekedetben megnyilvánuló elvárás, előbb vagy utóbb, amikor megfelelő alátámasztást nyer a külvilágban, feltétlenül újra és újra megnyilvánul és a cselekedetnek megfelelő következményeket hoz létre.

Ez a "sors törvénye" a Természetben, vagyis maga a Sors. Az alapja az életnek, valamint minden egyéni és kollektív fejlődésnek.

A külvilág a cselekedetektől függ, a cselekedetek pedig a külvilágtól. Ebben a körkörös kapcsolatban benne rejlik a megnyilvánult Természet *determináltságának* az elve is. *Ami megnyilvánult, annak szabad akarata nem lehet.* A külvilág és a belőle fakadó cselekedetek és változások, a hatások és visszahatások összefüggése: mindenkor *kötött és törvényszerű.*

Az egyéni-lélek számára azonban az én-csira mélyén ott rejlenek a Természet *lappangó, összes és korlátlan lehetőségei.* Az egyéni-lélek hatására mindenkor új és új lehetőségek válhatnak valóra, lappangó elvárások válhatnak jelenvalóvá, szabadon és korlátozatlanul. *A meg-nem-nyilvánult Természet körén belül tehát nincsenek kötöttségek.*

A fejlődés az egyéni-lélek *szabad akaratában* gyökerezik. A fejlődés *útja* pedig a megnyilvánult Természet *determináltságára* támaszkodik.

gy függ össze a "fejlődés" és annak "útvonala" a Természetben.

Minden kötöttség mögött ott rejlik a *szabad akarat* is, mely tulajdonképpen minden kötöttség *kútforrása* egyben. *Magát a kötöttséget is a szabad-akarat hozta létre!*

Hogy milyen az élőlény külvilága és hogy mit tartalmaz és mi megy végbe benne, az mindenkor csakis *sortszzerű következménye* lehet az élőlény egyéni múltjának, cselekedeteinek.

Ezzel szemben az egyén *belső világa* egyrészt az elvárások *közvetlen* megnyilvánulásából, másrészt pedig magukból a *elvárásokból* és a Természet *lehetőségeiből* áll. *Az egyén belső világa "alkotja" tehát a sorsot.*

A fejlődésnek és a cselekedeteknek megfelelően változik - életről-életre - az egyén *külvilága*, mindenkor az én-csira motivációs rendszerének *más és más tartományát juttatva felszínre*, az uralkodóvá vált elvárások szerint, illetőleg azok köré csoportosultan, azokhoz alkalmazkodóan. A külvilág ezért, az énségi-szakra motivációs rendszeréhez viszonyítva, mindenkor *részleges* csupán és sohasem zajlik le benne az *egész sors*, minthogy nem nyilvánulhat meg benne az egyén múltjának *valamennyi* következménye.

Az egyén belső világa viszont magába foglalja a fejlődés egész útját és a fejlődés minden lehetőségét. Az egyén belső világában megy végbe maga a *fejlődés* is, vagyis a *kibontakozás*. Ami megnyilvánul ebből a belső világból, az éppúgy az anyagvilághoz tartozik, mint a külső világ. A belső világ magva azonban az *egyéni-lélek*, középpontjában az ABSZOLUTUM áll. A belső világ kibontakozásának *befelé nincsenek korlátai*.

Külvilág voltaképpen nincs is. Csak kivetített belső-világ van.

Ha feldobunk egy követ, az visszaesik a földre.

Mert a kő az *nehéz*, a kőnek *súlya* van, ennél fogva *lefelé* törekszik. Már az egyejtülény tapasztalatainak világában is mindennek *súlya* volt, minden *lefelé* törekedett. Valójában azonban *csak az egyén mindenkori tapasztalatai voltak egyezők ebben a vonatkozásban*, így alakult ki a nehézkes törvénye, a megfelelő tapasztalatok számtalan ismétlődése folytán. A külvilágban uralkodó nehézkes-törvény valójában nem egyéb tehát, mint *hiedelem* - az egyénnek a nehézkesre vonatkozó *hite* - mely az egyén belső világában támadt, ugyancsak a belső világában létrejött tapasztalatai folytán. A kő "súlyában" mindenkor az egyén *belső világa jut kifejezésre*, nem pedig a külvilág valamely önmagában is fennálló, az egyén belső világától független törvényszerűsége.

Az élőlény - az ember - számára azonban a nehézkes mégis a természeti-törvény jellegével és erejével bír. Mert az élőlény külvilága *sorsszerű* és a *múlt tapasztalataira* épül fel. Ameddig az ember nem emelkedik a látszat-világ *fölé*, vagyis ameddig énje révén az anyagvilághoz kötött marad, addig nem is áll módjában, hogy gátat vessen az állandó jellegűvé vált tapasztalatok folytonos ismétlődésének, valamint azt sem akadályozhatja meg, hogy újabb tapasztalatai a már fennálló törvényszerűségekhez alkalmazkodjanak.

Az ember számára a kőnek tehát súlya volt, van és lesz, mindaddig, amíg a kő kő marad. A yogi azonban, akinek megismerése a meg-nem-nyilvánult Természet körébe is behatolt, akinek énje személytelenné vált, mert énje az én-csírája mélyén lakozik, egyúttal tudatossá tette én-csírája egész motivációs rendszerét is. Uralkodván azon, megszüntetheti minden, a múltból eredő hitét és meggyőződését; megszüntetheti, azaz feloldhatja tehát a természeti törvényeket is. A yogi számára a kő súlytalan is lehet, sőt felemelkedhetik is, önmagától. A yogi, minthogy én-csírája motivációs rendszerének, illetőleg a Természetnek minden elvárását megnyilváníthatja, létrehozhat a Természetben bármely megnyilvánulást, nem köti, nem korlátozza semmiféle hiedelem, semmiféle törvény. Ez az úgynevezett csodatevés magyarázata és lényege. A korlátlanra vált lehetőségek korlátlan alkalmazása magyarázza a csodát.

A kő súlya éppúgy, mint minden törvényszerűség a Természetben, az egyén mindenkor hitén (hiedelmén) alapszik. *Ha ez a hit megváltozik, ha más értelmű hit támad fel helyette, a külvilág törvényeinek is meg kell változniuk.* "Ha csak annyi hitetek volna, mint a mustármag", - mondotta Jézus tanítványainak - " azt mondanátok ime e hegynek, menj el innét amoda, *elmenne*, és semmi lehetetlen nem volna néktek..."⁷

Egyrészt az egyéni-lélek mindenhatóságába vetett hit *hiánya*, másrészt a múlt tapasztalataiból eredő *megszokás* az oka annak, hogy az ember korlátok között él és hogy csodákat nem tehet.

A megszokás köti az embert a hiedelmeihez, a megszokás nyújt módot arra is, hogy motivációi uralkodjanak az emberen.

A megszokás tartja fenn a külvilágot és tartja meg azt olyannak, amilyen.

A megszokás akadályozza meg az embert, hogy ráeszméljen minden megnyilvánulás látszat-voltára, és hogy hite a hiedelmei fölé emelkedjék.

A tapasztalatok "állandósága" - vagyis a *megszokás* - azonban maga is csak látszat lehet, hiszen minden tapasztalat és érzet, mely azt alkotja, már eleve *illúzió*.

Hogyan van az, hogy a yoga gyakorlati útja mégis éppen a *megszokás leküzdésére* irányul, mintha valóságnak tartaná azt? Hogyan egyeztethető össze a yoga felfogásával, hogy a *külvilágot is valóságnak tekinti, ugyanakkor, amikor átlátja annak látszat-voltát, valótlanágát is egyben?*

⁷*Máté, XVII. 20

Mi a különbség látszat és valóság között? Mi a látszat és mi a valóság?

A yoga szerint a válasz erre a kérdésre *a nézőpontok különbözőségeiből* önként következik.

A kettő: *lényegében egy és ugyanaz.*

Ami a tapasztalás és átélés folyamán *valóság*, az azt megelőzőleg és követőleg: *látszat*.

Az egysejtű-lény külvilága szűk és csekély kiterjedésű. Az egysejtű-állat számára ezért az ember által megismert külvilág még csak rejtőzik, még csak *lappangó látszatot* alkot, amelyet nem tapasztal. Ugyanez a külvilág azonban az ember számára már kibontakozott a maga teljességében és így minden tekintetben átélt és tapasztalt látszatot, vagyis *valóságot* képez. A célját elért yogi megismerésében viszont megszűnik minden megnyilvánulás; a yogi számára tehát az ember külvilága tovatűnt valósággá, ismét látszattá, mégpedig *felismert látszattá válik*. *A lappangás, a jelenvalóság és a tovatűntség hármasságában rejlik ilyenformán a tárgyak valóság-, vagy látszat-voltának a lényege*. Ugyanaz a tárgy "alulról" tekintve még csak lappangó-látszat; a maga síkjának szintjéről tekintve: jelenvaló valóság; "felülről" tekintve pedig felismert látszat.

Ez a hármasság nyilatkozik meg a *múlt, a jelen és a jövő* fogalmában is. A jövő mindenkor csak lappangó lehet, a jelen valósággá válik, a múlt pedig felismert látszatot alkot. *A tárgy mindenkor ugyanaz marad, csupán a nézőpontok változók és különbözők.*

A nézőpont változása pedig egyértelmű a fejlődéssel. Ezért a jövőből jelenné, illetőleg a jelenből múlttá való alakulás, vagyis maga az *idő*: a fejlődés útjának természetszerű függvénye, következménye.

A múlt, a jelen és a jövő egyaránt azonos az egész örökkévalósággal. Egyik sem választható külön, valójában nem is áll fenn különbség közöttük. A jelen éppen úgy az egész örökkévalóság, mint ahogy a múlt és a jövő is az! Csupán a nézőpontok közötti *különbségek* keltik fel azt a látszatot, mintha az örökkévalóság részekre, tartományokra tagozódnék. A nézőpontok *változásai* pedig ahhoz a további látszathoz vezetnek, mintha az örökkévalóság tartományai szüntelenül átalakulának egymásba. A jövő jelenné válik, a jelen tovatűnik a múltban, a múlt pedig megismétlődik és feltámad a jövőben. Ebben a látszólagos körforgásban áll: az élet és az újraszületés. *A lét azonban - a maga teljességében - mindenkor egy és örökkévaló.*

Megmarad a Természet örökkévalósága akkor is, amikor a Természet véglegesen megszűnik a célját elérni, az elkülönült Lélek számára, mert az elkülönülést el nem ért egyéni-lelkek számára a Természet akkor is, továbbra is fennáll. Az egyéni-lelkek száma pedig végtelen lévén: akárhány egyéni-lélek is éri el az elkülönülést, a többi egyéni-lélek száma mégis *végtelen* marad.

Örökkévaló tehát fenti értelemben a *külvilág* is, mely az egyén cselekedetei összességének a következménye. *A külvilág időhöz kötött léte csupán látszat*, mely abban áll, hogy a *cselekedetek következményei is lappangóak, jelenvalóak, vagy tovatűnnek*, a nézőpontok mindenkori különbsége és változásai szerint.

Nemcsak a végtelen számú egyén külvilágának az összessége, hanem *minden egyes egyén külvilága: az örökkévaló, egész Természettel összefügg, az egész Természetnek része, és így az egész Természettel kapcsolatos*. Minden egyén külvilágában ezért *más* egyének, *más* élőlények is megnyilvánulnak, rajta kívül. Sőt úgyszólván minden mozgás a külvilágban: kívülálló egyéneknek a megnyilvánulásaiból ered, vagy legalább is kapcsolatban áll azokkal.

Ha a külvilág csak kivetített látszat, - vajon ezek az élőlények sem valóságosak? Az ember rokonai és barátai, sok-sok embertársa, akivel az utcán találkozik, jóakarói és ellenségei, mind csak látszat-lények? Olyanok csupán, mint az álmokképek, mint az ember álmainak látszólag önálló élettel, felfogással és egyéni akarattal bírói alakjai?

Látszat és valóság: megint csak egy és ugyanaz!...

Az ember külvilágában szereplő élőlények csakugyan *látszat-lények* abban az értelemben, hogy az ember *olyannak látja, olyannak érzékeli őket, amilyennek múltbeli tapasztalatai alapján látni és érzékelni tudja élő és élettelen környezetét*. *Valóságos lények* azonban, abból a szempontból, hogy minden megnyilvánulás *az emberen kívül álló én-csírák hatására jön létre* az ember mindenkori külvilágában.

Az egyén én-csírája ugyanis a Léleknek a Természettel való kapcsolatából - vagyis a Lélek-nek az "egész Természettel" való kapcsolatából - áll. Valamely én-csíra motivációs rendszerében felmerült elvárások ezért *valamennyi* én-csíra motivációs rendszerének az elvárásaira, vagyis *valamennyi motivációs rendszerre* egyaránt visszahatnak. *Minden ilyen kölcsönhatás természetszerűleg mint egy-egy kívülálló egyén megnyilvánulása jelentkezik a külvilágban*. Maguk a megnyilvánuló élőlények - mint élő alakok - viszont az azokat szemlélő egyén *múltjának* a következményei: a valójában előző születéseinek az *emlékei, és feltétlenül azokban a formákban jelentkezők, amelyek formák már ismertek az egyén előtt*.

Az egysejtű-lénynek nem lehet fogalma a békáról és nem is érzékelheti, nem is tapasztalhatja a békát, a maga egészen csekély kiterjedésű külvilágában. A hangya nem érzékeli a medvét, mint önálló élőlényt, hanem csupán a talpát, a szőrét, az árnyékát, a súlyát ismeri. A medve már az egész hangyát tapasztalja. De nem érzékeli az értelemmel, karakterrel és összehasonlítható ítélőképességgel rendelkező *embert* - annak hozzá képest magasrendű mivoltában, hanem csak az ember *testét és mozdulatait* fogja fel. s így tovább.

A külvilág mindenkor az egyén fejlettségi fokának a kifejezője. A külvilágban megnyilvánuló élőlények (élő alakok) pedig: az egyén motivációs rendszerével kapcsolatba került *más egyének tökéletlen és hiányos tükörképei csupán*. Tökéletleneknek és hiányosaknak kell lenniük, mert a külvilágot benépesítő élőlények valójában nem "azonosak" a bennük megnyilvánuló egyénekkel, hanem azoknak csak bizonyos, *részleges* megnyilvánulásai lehetnek. A létrejött megnyilvánulások ugyanis mindenkor a külvilág középpontjában álló egyén fejlettségi fokának felelnek meg, *azt meg nem haladhatják*, lappangó, jelenvaló vagy tovatűnt állapotukra nézve pedig mindenkor a megfigyelő egyén pillanatnyi szemszögétől, nézőpontjától függnék.

A kívülálló élőlények *cselekedetei* sem szabadok, sohasem függetlenek a szemlélő egyéntől, mint hogy tetteik és magatartásuk sohasem lehet *véletlen* a külvilág középpontjában álló egyén szempontjából. Minden, ami a külvilágban megnyilvánul és végbemegy, az egyén *múltjának, cselekedeteinek* a következménye lehet csupán.

Mindazok a hatások, melyek nem felelnek meg ezeknek a következményeknek, természetyszerűleg *lappangóak* kell, hogy maradjanak. Valamely kívülálló élőlény sohasem cselekedhetik másként, mint ahogy azt a szemlélő egyén múltja lehetővé teszi, illetőleg megkívánja. *Nincs igazságtalanság és nincs véletlen*. Minden megnyilvánulás sorsszerű.

Mindaz, ami nem felel meg a fennálló nézőpontnak, illetőleg a fejlődés elért fokozatának, rejtett és lappangó kell, hogy maradjon az egyén előtt.

A külvilágból csupán annyi fogható fel, amennyit az egyén a maga fejlettségi fokán általában felfogni képes.

Még az ember sem érzékeli közvetlenül a külvilágban megnyilvánuló többi ember minden gondolatát, karakterét és ítélőképességét, hanem csak kifejező mozdulatokról, hangokról, vagy leírt jelekről vehet tudomást és ezekből *következtethet* mindazokra, a maga módja szerint.

A yogi azonban, aki elérte a fejlődés útjának legvégső állomását, felfoghatja a puszta gondolatokat is, minthogy *közvetlen tudomása* van az elvárásokról és azok minden kapcsolatáról, a nélkül, hogy azoknak meg kellene nyilvánulniuk előbb, míg tapasztalhatóvá válnak számára.

A yogi szemszögéből nézve, voltaképpen az egész Természet *felismert látszattá válik*. A megnyilvánult anyagvilág éppen úgy *külvilágot* képez számára, mint a meg-nem-nyilvánult Természetnek tértől, időtől és oksági kapcsolatoktól független birodalma.

Az átlagos ember számára azonban az anyagvilágbeli-külvilág *még valóságot alkot*, mely nem azonos az egész Természettel. Az ember külvilága: *a Természet megnyilvánulásainak részleges és korlátolt halmaza csupán*.

7. A CSELEKEDETEK ÉS A SORS

Az motivációs rendszer legmélyén, a motivációs rendszer *alapja*, melyben a motivációk gyökereznek: a *nemtudás*. A nem-tudás egyértelmű a rosszul-tudással, a tévedéssel, avval, hogy az egyénivé vált Lélek csak *kifelé* - maga köré - *tekint*, önmaga abszolút-voltára nem eszmél rá, hanem a Természet elvárásaival és azok megnyilvánulásaival mintegy *azonosnak* tartja önmagát, a szemléletben.

A legelső születéstől kezdve, egészen a fejlődés útjának végéig, mindaddig, míg az egyén el nem éri a tökéletes megismerést, az egyéni-lélek *azonosnak* tűnik fel önmaga előtt a mindenkori énnel, *identitással*. A létet - mely voltaképpen a születéstől a halálig minden vonatkozásban csak *szenvedés* – kívánnivalónak, örömet nyújtónak tartja ebben a *nem-tudásban*, hiszen önmagát csak a megnyilvánulásokban véli felfedezni, ezért ragaszkodnia kell az élethez, a megnyilvánulásokhoz. Ha azok nem okoznának örömet neki, önmagát kellene megtagadnia. A megnyilvánult én cselekedeteit saját cselekedeteinek tekinti tehát az egyéni-lélek. Így látja, mintha szabad akaratából fakadnának énje összes ténykedései, hogy valóban örömet lelhessen a létben. Minthogy pedig igazi öröm nem lehet abban, ami mulandó, ezért a megnyilvánulások világát - az anyagvilágot - maradandónak, sőt örökkévalónak kell, hogy tekintse, hogy biztos talajt érezhessen mindenkori identitása alatt.

Mindezek a tévedések egymásból fakadnak és együttesen alkotják a *nem-tudást*.

A *nem-tudás* ilyenformán magának a létnek, így tehát minden megnyilvánulásnak, benyomásnak és tapasztalatnak is a legegyszerűbb *alapját* képezi.

A nem-tudásból fakad minden *motiváció*. Az motivációk révén jönnek létre a benyomások és a tapasztalatok. A benyomások és a tapasztalatok halmazából állnak az *motívumok*. Az motívumok pedig ugyancsak a hajtóerők, impulzusok révén nyilvánulnak meg újra és újra.

A nem-tudás, valamint az összes motivációk és az összes tapasztalati-motívumok: együttesen alkotják a motivációs rendszert.

A yoga tanítása szerint a nem-tudásból - a motivációs rendszer legmélyén - közvetlenül *négyszéle* motiváció származik: a létérzet, az életösztön, a vágyódás és az idegenkedés.

A *létérzet* az egyénben felkelti azt az érzést, azt a meggyőződést, hogy "vagyok",

vagy "létezem". A létérzet - mint motiváció - tehát azonos az *énérzés*, az *identitás* gyökerével. Lényegére nézve: a mindenkori *szemlélő-szervnek* - a *Lélek szemlélő-erejével való összetévesztésben, azonosításában áll*. Az egyén ugyanis - mindaddig, míg el nem érte a megismerést, - azt hiszi, hogy a szeme lát, a füle hall, a keze tapint, azt hiszi, hogy *énje* szemléli a külvilágot, holott valójában a *Lélek szemlélő-ereje* az, ami az egyénben benyomásokat szerez. Az egyéni-lélek azonban csak a fejlődés útjának végén eszmél rá önmagára, önmaga abszolút voltára, addig valamely *én-érzés* illúziója homályosítja el a szemléletét.

A létérzet a nem-tudásból fakadó legelemibb motívum. Amikor az én bővül, azaz érvényesül, vagyis mintegy teret hódít a külvilágban, mindig a *létérzet* motiválja a megnyilvánulásokat.

Ezzel szemben, amikor a külvilág mintegy ránehezedik az éntre és így szűkebb térre szorítja össze az ént, vagyis amikor az én értékcsökkenést szenved és ezért fogyatékoság-érzés támad benne: mindenkor *az életösztön* merül fel a motivációs rendszer mélyéről és szegül ellene - mint motiváció - a külvilág támadásainak. Míg az érvényesülés idején a létérzet, ilyenkor az életösztön irányítja az egyén cselekedeteit. Az életösztön a létérzet kiegészítője. Lényegében *a saját én fenntartásához való ragaszkodásban áll*. Az én pedig csak úgy tartható fenn, ha az egyén újabb és újabb tapasztalatokat *keres* és ha *megtartani* igyekszik mindazt, amit már elért. Ezért e két utóbbi törekvés is hozzátartozik az élet-ösztön lényegéhez és megnyilvánulásaihoz.

A *vágyódás* a létérzet kísérője. Voltaképpen az érvényesülés megvalósítására irányuló igyekezet, az éntek az a törekvése, hogy bővüljön, hogy teret hódítson a külvilágban. A vágyódás mindenkor birtokszaporulati törekvés, melynek célja a külvilág egyes jelenségeinek az énthez való hozzákapcsolása.

Az *idegenkedés* viszont az életösztön kísérője. Az idegenkedés a fogyatékoság-érzés megszüntetésére irányuló igyekezet. Az éntek az a törekvése, hogy még inkább összehúzódjék, annyira, hogy közte és a külvilág között *szabad tér* támadjon és így megszűnjék a külvilág ránehezedő nyomása, szorongatása. Az idegenkedés célja: mindenkor az *énnek* a külvilág egyes jelenségeitől való *megszabadításában áll*. Ezért az idegenkedés a vágyódás kiegészítője, minthogy lehetővé teszi a vágyódás célját: az érvényesülést.

A nem-tudásból, továbbá a létérzetből és a vágyódásból, valamint az életösztönből és az idegenkedésből álló ötös csoport: *a létfenntartó* motivációk rétegét, vagyis a legalsó réteget alkotja a motivációs rendszerben. Minden motívum, mely az élet folyamán szerzett tapasztalatok összehalmozódása révén áll elő, erre a rétegre támaszkodik, ennek a rétegnek a hatására jön létre. Ha a méh - mint állatfaj -

számtalan tapasztalatból megtanulja, hogy ivadékaiknak az életét legjobban úgy biztosítja, ha sejtet épít és mézet hord bele, a sejt-építés és a méz-hordás minden méh számára motivációvá válik. Ha a vándormadarak megtanulják, hogy a hűvös évszak beálltával a föld más területén továbbra is alkalmas éghajlatra találhatnak, az őszi költözés motivációvá lesz valamennyi vándormadár számára. Ezek a motivációk: *a tapasztalatokból erednek*. Mögöttük azonban ott rejlik a létérzet és az életösztön, a vágyódás és az idegenkedés, vagyis az a négyféle motiváció, mely létrehozta ezeket a gyakorlati, tapasztalati motivációkat. Az motivációk háttérében pedig *e nem-tudás* lappang, mint minden motiváció *közös alapja*.

Minden tapasztalati motiváció mögött a létfenntartó motivációk ötös-csoportja rejlik tehát. Ezek azok a mindenkori *impulzusok*, melyek minden motiváció-megnyilvánulásnak az *okai*, illetőleg *indítékai* a Természetben.

Minden motívum-hatás és motiváció-megnyilatkozás erre az ötféle motivációra vezethető vissza. A táplálkozási motiváció például akkor merül fel az állatnál, amikor a táplálkozás szükséglete beállt. A szükséglet kétféle lehet: 1. vagy a *szervezet* anyagszükséglete, melynek kielégítése az élet fenntartásához szükséges, vagy pedig 2. az *összehasonlításból* fakadó szükséglet (amikor például az állat azt látja, hogy körülötte a többi állat eszik, nem akar kevésbé érvényesülni, mint azok, ennél fogva maga is enni kíván.) A táplálkozási motiváció mindkét esetben az *éhség* formájában jelentkezik. nem a szükséglet váltja ki az éhséget, hanem az *életösztön*. A szükséglet csupán a külvilág "kényszerítő nyomása", szorongatása; akár a valóságos szükségletet, akár az összehasonlításból fakadó szükségletet nézzük. Ez a szorongatás egyrészt *idegenkedést* kelt - kínos érzést - a fennálló állapottal szemben, másrészt *vágyódást* a szükséglet kielégítése után. Ezek azok az impulzusok, melyek létrehozzák a táplálkozási motiváció megnyilvánulásait. Az evésben - mint motivált cselekedetben - a *létérzet* nyilatkozik meg: az evés kielégülést, érvényesülést képez az állat számára, nemcsak a gyomra telítődik, hanem énye is bővül az evésben, a szorongató szükséglet eltávolodásában. Az evés ténykedésének folytatását pedig ismét a *vágyódás* - a kéjes érzéshez való ragaszkodás - impulzusa tartja fenn. Maga a táplálkozási motiváció csupán az újraszületések folyamán szerzett tapasztalatok *emlékeiből* áll. Az emlékek: *elvárások, melyeket mindig a nem tudás, valamint a többi négy motiváció motivál a felmerülésre, a megnyilvánulásra*. A motiválás oka viszont mindenkor valamely *egyensúly-zavar* a motivációs rendszerben. Ha az egyensúly átmenetileg beáll - mint például a jóllakottságban - akkor a motivációk motiváló hatása is megszűnik, ilyenformán pedig a fölkelített motivációk (tapasztalati-motívumok) megnyilvánulásai is megszűnnek, az impulzusok ideiglenes hiánya következtében.

Ugyanez az összefüggés áll fenn a nemi-motívum, stb. - végeredményben *valamennyi* létező motiváció - megnyilvánulása esetében is. Amikor valamely

motiváció szublimálódik - (pl. ha a nemi motiváció kielégítése helyett valamely szexuális tárgyú, irodalmi értékű írásművet alkot az ember, a megnyilatkozásra törekvő, belső *kényszer* következtében - a valóságban még akkor sem az alacsonyabb-rendű motívum kelti fel a nála magasabb-rendűt, *az impulzus nem az alacsonyabbrendű motiválásban rejlik, hanem mindenkor az ötféle alap-motivációban.*

A nem-tudás és következményei - a létérzet, a vágyódás, az idegenkedés és az életösztön - leletnek az egyedüli impulzusok minden megnyilvánuló motiváció , illetőleg minden motívum-megnyilvánulás mögött!

Az impulzust a motivációs rendszer egyensúly-zavara kelti fel. Az impulzus következtében felmerül bizonyos motiváció, mint a tapasztalatok emlékeinek halmaza. Az emlékek: elvárások, melyek az impulzus hatása folytán megnyilvánulásra törekednek. Az impulzusnak pedig az egyensúly helyreállítása a célja. Minden motívum tehát valamely *változás* létesítésére törekszik, az egyensúly helyreállításának érdekében, és így anyagvilágbeli folyamatokhoz - *cselekedethez* - vezet.

Változás csak cselekedetek révén jöhet létre. Ha kibontakozik valamely gondolat, vagy átalakul egy másik gondolatba, ha több gondolat érzelemmé, indulattá egyesül, vagy az egyén valóban végbevisz valamely cselekvést, mindez: *cselekedet.*

A cselekedetekben bizonyos elvárások válnak aktívvá. Aktívvá válásuk természetesen bizonyos utat - *pályát* - tör magának a megnyilvánulás határvonalán. *Ilyenformán pedig a cselekedetek nemcsak a kívülvilágban hoznak létre változást, hanem a karakterre is visszahatnak,* kimélyítik a már fennálló pályákat, vagy új pályákat nyitnak meg benne.

Az impulzusnak az egyensúly helyreállítása volt a célja. Ezért *a cselekedetek lezajlása folytán a motivációs rendszerbeli egyensúly helyreáll.*

Minden új egyensúlyi *helyzet*, akárhogyan alakul ki, természetesen magában foglalja a lezajlott cselekedetnek - és így a cselekedettel kapcsolatos benyomásoknak és tapasztalatoknak is - az *emlékét*. Ez az emlék így fennmarad a motivációs rendszerben, hozzátartozóvá válik a cselekedetet létrehozó motívumhoz, vagy motivációkhoz, és mint *lappangó elvárás* mintegy arra vár, hogy a körülmények megfelelő együttállása esetén újra megnyilatkozhassék. Az motivációk tehát bővülnek a tapasztalatokkal; lassan-lassan alakulnak, esetleg új motivációkká válnak, - mégpedig a cselekedetek révén létrejött új egyensúlyi helyzetek következtében.

A motivációs rendszerbeli egyensúlyi állapot azonban nem maradhat zavartalan. Mint mondtuk, minden cselekedet visszahat a karakterre. A karakter pályáinak kimélyülése, vagy változása folytán: a karakter szüntelenül változik és alakul. *A karakter és a motivációs rendszer között tehát újabb egyensúlyi zavar támad.* Ez a zavar újabb impulzus-hatásokat hoz létre. Az impulzusok motivációkat keltenek fel, a motivációk pedig cselekedetekhez vezetnek. A cselekedetek révén új emlékekkel bővül a motivációs rendszer, mialatt új egyensúlyi helyzet áll elő benne, - maguk a cselekedetek azonban a karakterre is visszahatnak, minélfogva az egyensúly újra megzavarodik.

Ez a körfolyamat addig tart, ameddig maga az élet.

Az életösztön éhséget kelt. Az éhség cselekvéshez vezet, a cselekvés pedig a jóllakottság közömbös állapotához. A karakterben azonban kimélyül közben az evési-megszokás. A megszokás több szükségletet teremt. gy felébreszti a vágyódást, az élet-ösztönt, mely - mint impulzus - ismét éhséget támaszt. Az éhség ismét cselekedetekhez vezet. s így tovább, ameddig a karakter egészen meg nem szűnik a test halálával.

Fenti körfolyamat lényegében rejlik a *sors*.

Minden impulzus csak azokat a motívumokat keltheti fel, csak azokat az elvárásokat motiválhatja megnyilvánulásra, mely elvárások - mint emlékek, illetve motivációk - már benne rejlenek az én-csira motivációs rendszerében. Ezekből is csak annyi nyilvánulhat meg, amennyit a karakter - mint a tudat küszöbe - átenged. A megnyilvánuló elvárások kölcsönhatásaiból áll a külvilág. De ugyanezek a megnyilvánult elvárások hozzák létre a tapasztalatokat és a cselekedeteket is az életben. Ezért: *a külvilágban mindenkor csak azok a benyomások tapasztalhatók és csak olyan tapasztalatok jöhetnek létre, melyek a megnyilvánult motívumokból és e motívumok kölcsönhatásaiból fakadnak; valamint cselekvés sem mehet végbe más, mint amely a megnyilvánult motívumok következménye, illetőleg az összetett motivációs hatások eredménye.*

Semmi sem történhetik véletlenül. Minden benyomást, gondolatot és tapasztalatot, illetőleg minden cselekvést a motivációk és a motívumok determinálnak.

A cselekvési szándék bizonyos pályát tör, vagy pályát mélyít ki a karakterben, miáltal bizonyos "megszokást" teremt. (A megszokás ugyanis már a legelső cselekedetből ered, a többi hasonló cselekedet csak megerősíti, fokozza a megszokást.) A megszokással kapcsolatos elvárások *értéktöbbletet* nyernek. Ez az értéktöbblet megzavarja a motivációs rendszer egyensúlyi helyzetét és újabb

impulzusokat hoz létre. Az impulzusok következményei pedig motivációs megnyilvánulások. A karakter pályái és elvárásai tehát - míg egyrészt gátlásokat képeznek a motivációs rendszer megnyilvánulásaival szemben - szüntelenül visszahatnak a motivációs rendszerre és újabb impulzusokra is serkentik azt.

Mondhatnók úgy is, hogy ami megnyilvánul az életben, az a karakter *engedelmével* és a karakter *kívánságára* nyilvánul meg. A karaktert pedig az érzés - az identitás építi fel a tapasztalatokból, melyeket élményekké alakít át. Ha nem volna identitás, a tapasztaltok nem válhatnának élménnyé és karakter sem fejlődhetne ki. *Annak oka és szabályozója tehát, hogy mi nyilvánul meg az élet folyamán, végeredményben: az én.*

A vadász megkívánja egy állat prémjét. Nyomában jár az állatnak, csapdába csalja és megöli. Lenyúzza az állat bőrét, megszerzi gereznáját. Mindezt csak azért teheti meg, mert már az ősember is hasonlóképpen cselekedett. De nemcsak az ember ősei, hanem az állatok, sőt az egysejtű lény is elvileg hasonlóképpen járt el, ha megéhezett.

A vadász-motívum a fejlődés múltjából ered. A cselekvés: a motivációból fakad.

Vadászt közben éjszaka követi a nappalt, felhők gyülekeznek az égbolton, harmat száll a földre, záporosó hull, zivatar tombol, villámok fénye világítja meg a tájat, égzengés visszhangzik a hegyek között. Mindezek a vadász tapasztalatai. *A tapasztalatok az egyénben magában jönnek létre és csupán kivetítődésük alkotja a külvilágot.* Nappal és éjszaka, felhők és zivatar tehát, mind a vadász motivációs rendszerből merülnek fel, mert már az ősember is szerzett hasonló tapasztalatokat, sőt az állatok is, de nemcsak az állatok, hanem a növények, sőt az ásvány-világ is megérte a nappal és az éjszaka, a jó és a rossz idő váltakozását. *Az egykori tapasztalatok pedig megismétlődésre törekednek az idők végtelenségéig.*

A vadászat rendszerint baj nélkül sikerül. megtörténhetik azonban, hogy a vadász megbotlik egy fa gyökerében és lábát töri. Minden változás a motívumok megnyilvánulása, tehát minden szerencsétlenséget is az egyén motivációi hoznak létre. A baj, a szerencsétlenség nem véletlen, hiszen *minden élmény az egyén belső világából fakad.* A fa gyökerének átlépését ez esetben meggátolta a vadász *karaktere*, mely nem engedte, hogy a veszedelem tudatossá váljék elméjében, mindaddig, míg a baj be nem következett. A zuhanás annak a hiedelemnek - vagyis annak a motívumnak - a következménye, hogy minden testnek súlya van, hogy minden test lefelé törekszik. A csont - egy másik hiedelem következtében - törékeny. Az motivációk kölcsönhatásainak eredménye tehát a csonttörés.

A karakter nem akadályozta volna meg a vadászt abban, hogy átlépje a fa gyökerét,

ha nem lettek volna a múltban olyan élményei, melyek feltámadván, elvonták figyelmét a talaj egyenetlenségeiről. Az erdő illata felidézhetette egy esti sétának és a szerelemnek az emlékét. A vadász gyomrának korgása felkelthette az éhséget és az evés élvezetének az emlékeit. A csend felébreszthette az alvás motívumát, a kipihenést jóleső gondolatkörével. Valamely múltbeli élmény - feltétlenül - emlékeket idézett fel a vadász elméjében. A figyelem az emlékekkel kapcsolatos gondolatokra összpontosult és elterelődött a veszélyes akadályról. Az élményeket pedig a múltban az egyén én-tudata teremtette meg, és érvényesülés és a fogyatékosági-érzés - a sikerek és a kudarcok - kapcsán, az egyszerű tapasztalatokból. A csonttörés *oka* tehát a karakter mögött, végeredményben a vadász *én-jében* lelhető fel.

Meglehet, sőt valószínű, hogy a vadászat új és újszerű tapasztalatokhoz is vezet. A csapda tökéletesen működik és a vadász új megoldást, új csapdát kénytelen kieszelni. A kísérletezés és annak eredménye új tapasztalatokkal bővíti emlékvilágát. Megismeri az üldözött állat menekülési módjait, búvóhelyeit, szokásait is. Mindezek a tapasztalatok a motivációs rendszerét gazdagítják. Amit tanul és megtanul, az később automatikusan merül fel tudatában és irányítja a cselekedeteit.

Ha elejtett zsákmányát ellopják és utoléri a tolvajt, ha verekedésre kerül a sor és dühében megfojtja megkárosítóját, akkor ebben a gyilkosságban a magántulajdonért folytatott könyörtelen harc ténye nyilvánul meg. Karakterében és motivációs rendszerében - ilyen esetben - a magántulajdonhoz való konok és ádáz ragaszkodás motívuma válik uralkodóvá. *Az uralkodóvá vált motivációk azonban nem-csak a folyó életre hatnak ki, hanem a legközelebbi újraszületésre is.* Következő életében tehát, az elkövetett gyilkosság után, a magántulajdonhoz való harcra ragaszkodás fogja irányítani minden cselekedetét és tapasztalatát. Minthogy e felfokozott motívum számos más motivációval természetesen összeütközésbe kerül, tapasztalatai és a külvilág akként fognak alakulni, hogy egyensúlyba hozzák felfokozott elvárásait, vagyis ellene kell, hogy törjenek, válságos körülmények közé kell, hogy hozzák, szerencsétlenségeket kell, hogy okozzanak számára. Ezek a negatív élmények hozhatják csak egyensúlyba motivációs rendszerét. Akár a folyó életben következnek be, akár a következőkben. *A cselekedetekben magukban rejlik tehát a következmény, látszólag a "jutalom", vagy a "büntetés" formájában.*

Nem a gyilkosság hozza meg a következményt, hanem a cselekedet mögött rejlő motívum, vagyis az az uralkodó motiváció, melyből a cselekedet fakadt. A katona is gyilkol a harcmezőn. Uralkodó motiváció azonban harc közben nem a gyilkolási-vágy, hanem a hazafias *kötelesség*. A gyilkolás ténye egyformán fennáll mind a vadász, mind a katona esetében. A katona kötelességteljesítési-motivációja azonban éppen ellenkező természetű motívum, mint a vadász magántulajdonszerző motívációja. Ezért a katona cselekedetének a következményei is éppen

ellenkezők kell, hogy legyenek: pozitív élményekhez kell, hogy vezessenek a jövőben, sikert, érvényesülést kell, hogy keltsenek számára, látszólagos "jutalom" formájában. Nem a véghezvitt tett ténye irányítja a sorsot, hanem maga a *cselekvés*.

A sors a motivációs rendszer elvárásaiban, a motivációs rendszer egyensúlyi zavaraiiban rejlik. Minthogy pedig a motivációs rendszer születésről-születésre fenn-marad, a sorstól sem lehet szabadulni mindaddig, amíg véget nem ér a fejlődés, az újraszületések sorozata.

Az motivációs rendszer maradandó. A megnyilvánulások pedig keletkeznek és elmúlnak, megnyilatkoznak és tovatűnnek, az idő - az életek - folyamán. Keletkezésük és elmúlásuk azonban *sohasem véletlen*. Ha a körülmények lehetővé teszik, hogy valamely múltbeli cselekvés következménye megnyilatkozzék, akkor a következmény feltétlenül beáll.

A sors tehát kétféle: vagy éppen megnyilvánulásban lévő, vagy pedig még várakozó, lappangó. A lappangó sors átugorhatik is egy vagy több életet. Mert amelyik életben a körülmények nem alkalmasak arra, hogy valamely következmény azok közt létrejöjjön, a következmény természetesen *lappangó* marad és a számára megfelelő körülmények együtt-állására vár.

Sorsát az egyén mindenkor magával hordozza. Szüntelenül építi és bontja, alakítja. De minthogy a bontás maga is cselekedet, egyben ugyanakkor építést is jelent. A sorsot sohasem lehet egészen megsemmisíteni. Ameddig élet van, addig sorsnak is kell lennie.

Maga a születés is cselekedetek következménye, egyben pedig maga is cselekedet. Az életet a sors teszi lehetővé, a sors megnyilatkozását pedig az élet cselekvés nélkül nem lehetséges. az élet létrehozza tehát a sorsot. A sors pedig létrehozza az életet. A halál a következmények olyan összetorlódása, amikor azok egymást kölcsönösen megakadályozzák minden további megnyilvánulásban. Az én-csira "visszahúzódásával" ez a torlódás újra elemeire hull széjjel. A halál tehát maga is cselekedet, minthogy változást hoz létre a külvilágban. Mint cselekedet pedig következménnyel kell, hogy járjon - és így természetesen újra megnyilatkozáshoz, vagyis születéshez, élethez vezet.

Minden cselekedetben már eleve benne rejlik a sors, a sorsban pedig bennefoglaltatik minden cselekedet. Sors és cselekedet egymástól el nem választhatók. Ezért a yoga mindkettőt azonos szóval jelöli: *karma*.

A sorsot, valamint a cselekedeteket, a motivációs rendszer és a karakter együttes

hatása - a kettő között újra meg újra felmerülő egyensúly-zavar - hozza létre. A karaktert mint tudjuk, az élmények építik fel. Az élmények pedig azok a tapasztalatok, melyek az én érvényesülésével, vagy pedig az én részéről a fogyatékoság átérzésével járnak együtt. Amely tapasztalatok az ént közömbösen hagyják, a karakterre sincsenek befolyással. A karakter tehát voltaképpen az én - az én-tudat - változásai következtében jön létre és alakul ki. Minthogy pedig az egyéni sors a karaktertől függ, a karakter pedig az én változásaitól, ezért a sors - és minden cselekedet - valójában az énre vezethető vissza, vagyis az énből ered. Abból a nem-tudásból ered tehát, hogy az egyéni-lélek az én-tudatot képező megnyilvánulásokkal mintegy azonosnak tekinti magát.

A sors végső oka tehát: *a nem-tudás.*

A megkülönböztetés azonban, a fejlődés útjának végén, a nem-tudás megszűnéséhez vezet. A megkülönböztetni-tudás révén ezért a sors felett való uralkodás is elérhető!

Így tanítja a yoga.

A legmagasabb megismerést elért yogi tettei egyéni sorshoz, egyéni következményekhez már valóban nem vezetnek.

A célját elért yogi tettei voltaképpen már nem is cselekedetek. Azok a tettek ugyanis, melyek semmiféle személyes én-tudatból nem fakadnak, azok a tapasztalatok és gondolatok, melyek az egyénben semmiféle én-tudatot nem táplálnak, melyek sem érvényesüléssel, sem a fogyatékoság érzésével nem járnak együtt, csupán egyszerű *reflexeknek* tekinthetők. A reflexek pedig nem valóságos cselekedetek, hanem valójában az ismétlésnek, a megszokásnak tehát a cselekedeteknek csupán a közömbös *következményei*. A legmagasabb megismerést elért yogi tettei ezért "puszta következmények", melyek újabb impulzust nem kapván és nem keltvén, további következményekhez nem vezetnek, további sorsot nem alkothatnak.

De mint a fazekas forgó formázó-korongja nem áll meg rögtön, ha nem hajtják tovább, hanem tovább forog a benne rejlő lendület következtében, míg a lendület egészen ki nem merül, - úgy a célját elért yogi is tovább él tehát és tovább "cselekszik", míg egészen ki nem merülnek mindazok a múltból eredő hatások, melyek létrehozták és folyamatban tartják életét. Cselekedetei azonban csak reflexek, újabb változásokhoz impulzust nem adnak; a "fazekas korong" forgását sem meg nem fékezik, sem elő nem segítik.

A célját elért yogi nem kívánja az életet, de nem kívánja a halált sem. A yoginak

nincs karaktere és motivációs rendszere előbb-utóbb egyensúlyba jut. A tökéletes egyensúly pedig a megnyilvánulások tökéletes megszűnésével egyértelmű. az elvárások egyensúlya folytán véget ér az újraszületés. Akkor az egyéni-lélek elkülönül a Természettől és Abszolút-Lélekké válik.

A yoga tehát a motivációs rendszer *tökéletes egyensúlyának* a megvalósítása.

Aki e cél felé törekszik, a yoga útján halad.

Minden cselekedet, mely független a személyes éntől: reflex, mely nem alkot további sorsot. Aki tehát *tökéletes érdek nélkül cselekszik*, az tetteivel nem hosszabbítja meg az újraszületések sorozatát, nem támaszt újabb és újabb egyensúly-zavarokat motivációs rendszerében, tettei révén sem "jutalomban", sem "büntetésben" nem részesül, cselekedetei - minden tekintetben - visszaható következmények nélkül maradnak, folyamatban lévő és lappangó sorsa előbb-utóbb lezajlik, akkor pedig eléri a fejlődés útjának végét, az elvárások egyensúlyát, a yogát, az elkülönülést.

Akár tudós yogi az illető, akár szent, akár a világtól elvonult remete, akár csak közönséges ember.

8. BŰN ÉS ERÉNY

Ha valaki a polgári élet keretei között kioltja embertársa életét, kétségtelenül bűnt követ el. A hóhérnak ez a foglalkozása, melyet az állam jóváhagy; a hóhér tehát nem bűnös abban, ha valakit kivégez. A katona pedig a harctéren a legszentebbnek tartott kötelességét teljesíti akkor, amikor a hazáját védve, halált oszt, emberi életet olt ki. A cselekedet mindhárom esetben *ugyanaz*. De míg a gyilkosság az első esetben bűn, a másodikban pedig közömbös ténykedés, addig a harmadikban erénynek minősül! Hol van itt a bűnnek és az erénynek egységes mértéke? gy látszik, hogy a körülményektől függ - *a helyzeti körülmények* döntenek el - valamely gyilkosság mikor számít bűnnek és mikor érdemnek.

Megfosztani valakit a személyes szabadságától, láncra verni, vagy megkínozni - a polgári élet keretén belül - el nem vitathatóan bűnt jelent. A porkoláb megteszi mindezt, a nélkül, hogy bűnt követne el. A győztes hadvezér érdemeit pedig - még nem is nagyon régen - a szerint ítélték meg, hogy bevonulásakor hány láncravert foglyot és rabszolgát hajtottak körülötte a győzelmi menetben. A kínzás is tehát, míg az egyik esetben bűn, a másikban közömbös ténykedés, a harmadikban érdem. Hol az egységes mérték? Ismét úgy látszik, hogy a *helyzeti körülmények* döntenek el, mikor bűn valamely kínzás és mikor nem az.

Ha valaki azért hazudik, hogy embertársai kárára magának előnyöket biztosítson, vagy előnyöket szerezzen, akkor hazugsága kimeríti a bűn fogalmát. A közönség szórakoztatására kitalált hazugságok - a szépirodalom, a színművészet terén - közömbös foglalkozások tárgyai és eszközei csupán. Ha pedig valaki abból a célból hazudik, hogy hazugságával megmentse barátját, vagy megvédjen egy ártatlan embert a szenvedéstől, akkor a tette érdem. Hol van tehát az egységes mérték? Ezúttal úgy látszik, hogy a cél, a hazugság *célja* szabja meg, mikor számít a hazugság bűnnek és mikor érdemnek.

A kényelmes élet vágya, a pénzéhség arra csábíthat valakit, hogy sikkasszon, lopjon, raboljon. Az elkövetett lopás kétségtelenül bűn. Ha azonban valakit a nyomorúság, az éhség kényszerít arra, hogy kenyeret lopjon magának, nem bűnös. Ha pedig a tolvaj maga is nyomorban van és megsajnálva egy még nála is nyomorultabb, éhező beteget, annak a számára lop, akkor a tette érdemnek tűnik fel. Egységes mérték itt sincs. Ezúttal azonban a tolvajlás *indoka* dönti el, milyen beszámítás alá essék az, bűnnek, vagy érdemnek tekintsük-e.

Valaki elcsábítja barátja feleségét. Akár titokban tartják, akár nem, akár feldúlja e tettük a család boldogságát, akár érintetlenül hagyja, tény, hogy a férfi elárulta a

barátját, az asszony a férjét, tény, hogy mindketten árulást követtek el. Ha azonban egy fiatalembert barátai mulatóba csalnak, a fizetett nőkkel átmulatott órák legfeljebb kellemetlen következményekkel járnak számára, a velük való testi érintkezése mégsem minősíthető bűnnek. Egy leány-anya pedig, akit az életkörülményei megakadályoztak abban, hogy házasságot kössön, minden előítélet ellenére is helyesen cselekszik az élet szempontjából, amikor gyermeket hoz világra, hogy felnevelhesse azt. Az árulás bűn, a kíváncsiság és a tapasztalatszerzés közömbös cselekedet, az anyaság pedig érdem. Egységes mértékkel megint nem mérhetünk. E téren, úgy látszik, hogy a *felfogás* határozza meg, mikor bűn valamely cselekedet és mikor nem az.

Ha valaki óriási vagyont harácsol össze és annak megtartásán a fukarságával öröködik, ha pénzből senkinek sem juttat, csak aranyat aranyra halmoz, és értékeket gyűjtve értékeket, javakat von el a társadalomtól, akkor a vagyongyűjtése bűn. Ha valaki munkával szerez vagyont, otthont rendez be magának és szükségesnek tartott vagyontárgyaihoz ragaszkodik, kész azonban arra, hogy másokat is segítsen, akkor a gazdagsága nem tekinthető bűnösnek. Annak pedig, aki a hozzátartozói, a gyermekei jövőjéről gondoskodik, minden érték, amelyet megszerez és megtart, az érdemeit növeli. A mérték megint változó tehát. Így látszik, egyedül a *szociális gondozás* mértéke szabja meg, mikor bűn és mikor érdem a magántulajdonhoz való ragaszkodás.

Mindebből az tűnik ki, hogy sem a bűn, sem az erény nem abszolút. Egyik a másikba átolvadhat. Közömbös cselekvés mellett pedig egyik sem létezik.

Miben rejlik tehát az erény és miben a bűn?

Valójában a meggyőződésben. Részben az egyén, részben a külvilág - a társadalom - meggyőződésében. Bűn az, amit helytelennek tartunk, erény pedig az, amit helyesnek.

A megítélés azonban maga is relatív. Korok, égtájak, nemzetek és nemek szerint változó és különböző ez a megítélés. Ami az egyik alkalommal erkölcsi parancs, az máskor és máshol elítelt helytelenség, véték és bűn lehet. Jelentéktelen és főbenjáró vonatkozásban egyaránt. A vad népek erkölcsi szokásait az európai ember például lesújtóan ítéli meg. Ugyanakkor azonban a sárgák a fehér ember erkölcsi nézeteit tartják tökéletleneknek.

A természetben azonban minden az ellentétek két végletéből - két ellenkező pólusából - tevődik össze. Fény és árnyék, pozitív és negatív elektromosság, stb. egymást egészíti ki. A magasság együtt jár a mélységgel. *Amennyi jó van a világon, annyi rossznak is kell lennie.* Minthogy pedig az egész megnyilvánult

világ az egyén motivációs rendszeréből származik, illetőleg az egyén motivációs rendszerének a kivetítődése, ezért *az egyén motivációs rendszere egyformán, egymás mellett kell, hogy tartalmazza a bűnt és az erényt is.*

Hogy ez valóban így van, arról a mindennapi élet keretén belül is meggyőződhetünk.

Az álmodás, az álom jelensége bizonyítja, hogy az erény és a bűn megfér egymás mellett. Álmában az ember igen gyakran olyan cselekedeteket visz véghez és olyan helyzeteket teremt, melyeket éber tudatával elítél, bűnösnek bélyegez, illetőleg kizártnak tartja, hogy való életében hasonlóképpen cselekedjék. Aki pedig a bűntudat súlya alatt vergődik, ellenkezőleg, jónak és erényesnek, mintegy tökéletes embernek álmodja meg rendszerint önmagát, mind éjszakai, mind éber álmaiban.

Az álombeli élmények semmivel sem kevésbé reálisak, mint azok az élmények, melyek az ébrenlét folyamán állnak elő. Az álom - a maga idején - éppen olyan *valószerű* az ember lelki-életében, mint máskor az ébrenlét állapota. Az álmodás pedig márcsak azért is fontos jelentőséggel bír számunkra, mert egyedül *az álmokból következtethetünk közvetlenül az altudatra*, az altudatban végbemenő változásokra.

Mint mondtuk, a karakter és a motivációs rendszer között tökéletes egyensúly sohasem jöhet létre az élet folyamán. A szüntelen egyensúlyzavarok pedig *örvénylések és súlypont-eltolódásokat* keltenek az altudatban. Az altudat örvénylései viszont a *tudatra és a testre* is kihatnak.

Ha úgy képzeljük el ezeket az örvényléseket, mint elemi erejű ciklonokat, akkor e hasonlatban magunk előtt látjuk, amint a szélroham felkapja a földről, amit magával sodorhat, port és faleveleket és üzi, hajtja könnyű zsákmányát bizonyos távolságra, míg végül is elbocsátja, elejti. Nem a szelet látjuk, hanem csak a tovahaladó porfelleget, a lebegve szálló faleveleket. Tudjuk, hogy a felkapott falevél nem teszi meg ugyanazt az utat, mint maga a szél, a sebessége sem egyezik meg a széláram valóságos sebességével, abból az irányból azonban, amerre halad, biztosan következtethetünk a szélvész *irányára*. Az altudat örvénylései felkorbácsolják a gondolkozó-készség talaját. A felkapott és tovasodort benyomás-egységek *képzeletfuttatássá, álmokká* alakulnak. Az álmok nem azonosak magával az örvénnyel, irányuk azonban mindenkor elárulja az altudatbeli örvénylés irányát, tendenciáját. Egy-egy álmoképet, álmélményt a tovaszálló falevéllal hasonlíthatunk össze. nem látjuk a szélörvényt, mely magával viszi, mégis tudjuk, hogy van, hogy körülfogja és tudjuk, merre tart. Az álmok, súlypont-változásaiból és tendenciájából hasonlóképpen következtethetünk az altudatban végbemenő súlypont-eltolódások és örvénylések *tendenciájára*. A lényeg, amit az álom kifejez,

egyértelmű az altudatbeli egyensúly-zavarral, az örvénylással.

Az álmoknak csak nagyon csekély részét tudjuk feleleveníteni mint emlékképet, mint gondolatot. Ez a csekély mértékű visszaemlékezés is elegendő azonban ahhoz, hogy megállapíthassuk, álmaink mindenkor bizonyos *hangulatot* teremtenek meg, ez a hangulat pedig gyakran a fennálló fogyatékosági érzésünket igyekszik érvényesüléssé változtatni, vagy fordítva, az érvényesülés érzését igyekszik kiegészíteni, tompítani bennünk bizonyos elképzelt fogyatékosággal. A Természet megnyilvánulásai mindenkor az egyensúlyi állapot helyreállítására törekednek. Az álom is megnyilvánulás. alkalmazkodik tehát a motivációs rendszerhez és a karakterhez is, mialatt a kettő között *az egyensúlyt* igyekszik létrehozni.

Ha erényes embernek tartjuk magunkat valamely téren, álmaink bebizonyítják az ellenkezőjét. Ha pedig a bűn átérzése tölti be tudatunkat, álmaink megértetik velünk, hogy minden bűnünk mellett erényes emberek is vagyunk.

Nem minden álmot fest alá a bűn és az erény erkölcsi ellentéte, vannak más vonatkozású álmaink is, sőt a legtöbb álmunk más irányú érvényesülésre és fogyatékoságra vonatkozik. Azok az álmaink azonban, melyek a bűn, vagy az erény hangulatát tükrözik vissza, elárulják, hogy altudatunkban *ugyanannyira bűnösnek tartott, mint amennyi erényesnek minősített elvárás rejlik!*

Az aszkéta, aki lemondásával és önkínzásával egyre növeli az "érdemek hegyét", minden erénye mellett egyszersmind voltaképpen bűnös is, minthogy fokozott erényességében benne rejtőzik a büszkeség tudata, a büszkeség pedig bűn. A vétkes, bűnös ember pedig, aki őszintén átérzi minden bűnét, egyben erényes is, minthogy a bűn őszinte átérzése feltétlenül megbánással jár, a megbánás viszont erény.

A yoga nem tesz különbséget bűn és erény között. Mindössze arra tanít, hogy vannak helyes és vannak helytelen cselekedetek, - a helyesek elősegítik a fejlődést, a helytelenek pedig hátráltatják.

Ártani - beleértve természetesen az élet kioltását is - hazudni, lopni, paráználkodni és egyéni tulajdonul kívánni valamit: *egyformán helytelen*, akár bűnnek, akár erénynek látszik. Helytelen nemcsak az ilyen irányú cselekvés, hanem annak még a pusztá *gondolata* is, minthogy a gondolat is cselekedet. Az ártásban, hazugságban, lopásban, stb. ugyanis *érdek* rejlik, az érdek pedig következményekhez vezet. Akár bűnös érdek, akár az érdemek halmozásában rejlő érdek áll a következmények mögött, *egyaránt tovább gördíti a sorsot*. A sors pedig egymást követő, örökös megnyilvánulásokban áll, tehát az anyagvilághoz köti az

egyént. Az anyagvilághoz kötöttség pedig akadály a felszabadulásnak, a lét és a szenvedés megszűnésének.

A nem-cselekvés - a cselekedetek teljes megtagadása - azonban *éppúgy helytelen*, mint valamely érdekből elkövetett cselekedet. Mert egyrészt a nem-cselekvésben is érdek rejlik: a sors következményeitől való szabadulás egyéni érdeke, mely ilyenformán ugyancsak a sors továbblendítéséhez, továbbgördítéséhez vezet. Másrészt pedig a nem-cselekvés a fejlődés egyik legjelentékenyebb akadály!

Míg tehát az ártás, a hazugság, a lopás, a paráználkodás és a javak egyéni-tulajdonul kívánása minden esetben helytelen, meg kell találni mind ez öt vonatkozásban azt a *helyes alapot*, melyből csak helyes irányú cselekvés fakadhat. Magát a cselekvést megtagadni azonban nem szabad, nem helyes, nem ésszerű.

Kövessük tehát a yoga gondolatmenetét és tegyük vizsgálat tárgyává a felsorolt öt cselekvési irányt, abból a szempontból, hogy melyek azok a közömbös alapok - beállítottságok - melyekből ártás, hazugság, stb. nem származik.

Csak az az ember öl, vagy árt valamely élőlénynek, akit az önzés, az *önösség* késztet arra, hogy erejét valamely megnyilvánulás ellen fordítsa, hogy győzni akarjon egy élőlény felett, hogy átérezze saját erejét és hatalmát, és ez úton érvényesüljön. Akár verseny, bosszú, vagy csak a pusztító kéjelgés vágya vezérli, vágya és cselekedete: érdekből, önösségből fakad.

A tisztaság - vagyis az *önös érdektől való mentesség* - tehát kizárja minden ártás lehetőségét. Az önös érdektől mentes ember nem öl és nem árt, hiszen számára nincs értelme a győzelemnek, az erőpróbának, a hatalmi tudat megszerzésének, stb.

Csak az az ember hazudik, aki a fennálló körülményekkel és helyzettel *nem elégedett*, tehát aki hazugságával változtatni akar a valóságon, aki többet, vagy jobbat kíván, mint ami van, aki fátylat kíván borítani a múltra, vagy jelenre, vagy átfesteni szeretné a dolgokat, a történéseket maga körül.

A megelégedettség kizárja a hazugságot. Annak a számára, aki megelégedett, nincs értelme, hogy bárki, vagy bármi is változtasson a fennálló helyzeten. A megelégedett ember már azért sem hazudik, minthogy hazugságával csak rontana azon, ami neki - úgy, amint van - megfelel.

Csak az lop, aki *nem tudja megtagadni* vágyait, hogy megszerezze azt is, amit nem érdemel; aki nem tudja megtagadni önös felfogását és így önkényesen változtatni akar a javak elosztásán, aki a magántulajdon kérdésében csak *önmagára van* tekintettel, és nem törődik avval, hogy a lopással megrövidít másvalakit és másnak

kárt okoz.

Az önmegtagadás ezért kizárja a lopás lehetőségét. Az önmegtagadó ember azt is odaadja, odaajándékozza, ami a saját tulajdona, nem hogy elvenne valamit alattomban, vagy erőszakosan, jogtalanul. Hiszen ha nem fosztaná meg magát a birtokolt javaktól, nem is gyakorolhatná teljes mértékben az önmegtagadást.

Csak az az ember paráználkodik, aki *nem tud uralkodni érzékein és tudatán*, akit rabul ejt a külvilág ingere, aki nem tudja függetleníteni magát a másik nem vonzásától, aki nem tudja, hogy a másik nemből rejlő vonzóerő voltaképpen a saját karakterének a hiányossága csupán, mely mint szüntelen csábítás támad rá a külső világból.

Az önnevelés ezért a paráználkodás lehetőségének a kizárásához kell, hogy vezessen. Mert az önnevelés, valamint az ember saját énjének a tanulmányozása - az önmegismerés - az a természetes eszköz, mely megvilágítja az egyén számára az én és a külvilág között fennálló összefüggéseket, egyben pedig lehetővé teszi az én megnyilvánulásain való uralkodást is.

Végül, csak az az ember kíván javakat egyéni tulajdonul, aki önmagát, *megnyilvánult énjét* tekinti a külvilág középpontjának, aki minden megszerzett vagyon tárggyal saját énjének áldoz, aki énjét igyekszik gazdagítani, növelni cselekedeteivel.

Az Isten iránt való odaadás nemcsak a javakat, hanem az ént is feláldozza az odaadás oltárán. Ha pedig az ember nemcsak a külső világot, hanem az énjét is Istennek ajánlja fel, nincs értelme, hogy énje számára javakat szerezzen, hiszen minden, ami van, Istené. *Az Isten iránt való odaadás tehát kizárja az egyéni-tulajdonul kívánság legkisebb lehetőségét is.*

Ezért a *tisztaság (az önös érdektől való mentesség) a megelégedettség, az önmegtagadás, az önnevelés és az Isten iránt való odaadás* képezi azt az öt *helyes alapot*, melyből helytelen irányú cselekedet nem fakadhat.

Akinek minden cselekedete erre az öt alapra épül fel, az kiolthat életet és mégsem öl, mondhat valótlan és mégsem hazudik, elveheti a másét és mégsem lop, élhet nemi életet és mégsem paráználkodik, lehetnek birtokában javai és mégsem kíván semmit egyéni tulajdonul. Mert minden cselekedete csupán *reflex, következmény, mely a külső világ sorsát teljesíti be; nem járul hozzá azonban a saját sorsának a folytatásához.*

Míg a közönséges cselekedetek háromfélék lehetnek: vagy fehérek, vagy feketék,

vagy pedig "szürkék", azaz vegyesen jók és rosszak, - addig *a yogik cselekedetei sem fehérek (jók), sem feketék (rosszak), hanem mindenkor színtelenek!*

Ameddig úgy érezzük, hogy jót teszünk, vagy rosszat követünk el, cselekvésünk feltétlenül erényből, vagy bűnből ered. Ameddig a tetteink következményeire számítunk, vagy a következményeitől idegenkedünk, a cselekvésünk mögött személyes *érdek* rejtőzik. *Lelkiismeretünk* -a bűn és az erény fokmérője - árulja el tehát, hogy cselekvésünk elősegíti, vagy hátráltatja-e a fejlődést, illetőleg, hogy az a felszabadulás felé, vagy pedig a kötöttséghez vezet. Nem olyanformán azonban, hogy a cselekedetünket kísérő jó lelkiismeret a fejlődésre vall, a rossz lelkiismeret pedig a helytelen cselekvési irányra! Mert akár jó, akár rossz a lelkiismeretünk, maga az a tény, hogy *van*, annak jele, hogy számolunk a cselekedetünk következményeivel, vagyis hogy *érdek* rejlik mögöttük. *A lelkiismeret jelenléte tehát mindenkor a helytelen irányt mutatja, a lelkiismeret hiánya pedig a helyes cselekvési irányt árulja el!*

A lelkiismeret és a büntudat egyaránt a karakter függvénye, mint ilyen pedig a karakter érdekeit kell, hogy szolgálja. Akinek nincs aktív karaktere, annak büntudata sem lehet; aki közömbösen cselekszik, annak nem nyilvánulhat meg lelkiismerete sem.

A kicsiny gyermek, aki pusztán kíváncsiságból kitépi egy lepke szárnyait, nem érzi, hogy jót vagy rosszat cselekszik - nem számít a cselekedete következményeire - valójában tehát nem is követ el helytelen cselekedetet. *A yogi éppen az értelemben maga is olyanná válik, mint az ártatlan kisgyermek.* Aki a tisztaság, megelégedettség, önmegtagadás és önnevelés, valamint az Isten iránt való odaadás ötös alapjára helyezkedik, bármit cselekszik is, csupán azt teszi, amit természetszerűleg kell tennie. Lelkiismerete nem támad, sem jó, sem rossz értelemben. Cselekedetei pedig személyes következmények nélkül maradnak.

A lelkiismeret tehát - akár jó, akár rossz - mindenképpen *akadálya* a helyes fejlődésnek.

Hangsúlyoznunk kell azonban, hogy ez a tétel csak a megismerés bizonyos fokát már elért yogi esetében áll fenn. Az átlagos ember számára - aki nem lépett a yoga útjára - a lelkiismeret igenis *szükséges*, különben a végletekig önzővé és rosszává válhatná az ember, amivel sorsát annyira megnehezítené, hogy előbb utóbb megrekedne a fejlődés útján.

Még a yogiban is, mindaddig, míg el nem érte legvégső célját, vagyis az elkülönülést, feltámadhat a személyes érdek. Minden olyan gondolatot tehát, mely az ártás, hazugság, lopás, paráználkodás és az egyéni tulajdonul kívánság bélyegét

viseli magán, ki kell küszöbölnie elméjéből, olymódon, hogy a helyes ötös alapra helyezkedik. Ha ez már megrögződött szokássá vált nála, akkor valóban nincs szüksége a lelkiismeret irányító szavára, akkor valóban felülemelkedett azon.

A yogi azonban nem *szent*, nem is törekszik arra, hogy szentté váljék, minthogy az egyéni üdvözülésben is egyéni érdek rejlenék, azt pedig a yoginak feltétlenül el kell kerülnie.

A yogi ideálja csupán a "tökéletes ember".

Az út, mely ehhez az eszményi állapothoz vezet, négy-rétű. Szükséges hozzá a teljes tudattal való átélése:

1. a mindent felölelő *szeretetnek*.
2. a minden dologban minden szempontból való *részvételnek*, vagyis a tárgyilagosságnak,
3. a dolgok *igenlésének*; idegenkedés nélkül elfogadva mindazt, ami *van*, tehát a múltat, a jelent és a várható jövőt is; beletörődve abba, hogy a múlt úgy volt jó, ahogy kialakult, a jövő pedig a múlt természetes következménye,
4. végül a *közömbösségnek* az átélése, szerencsével és szerencsétlenséggel, erénnyel és bűnnel szemben.

A yogi nem ítél. Szemében nincs bűn és nincs erény. Tudja, hogy a Természetben éppúgy szükség van a rosszra, mint a jóra, hiszen a Természet ellentétekből áll. Ha nem volnának ellentétek, a Természet nem is állhatna fenn, nem volna mód tehát a fejlődésre, sohasem válhatna valóra az *abszolútnak a relatívtól* való megkülönböztetése.

A cselekedetek közömbössé válásával - megváltozik egyben a *világnézet* is. Az erény és a bűn egyformán szükséges voltának a felismerése: a végtelen türelem megvalósulásához vezet.

Ha pedig megváltozik a szemszög, nemcsak a látás iránya változik meg, hanem mindannak az összefüggése, *értelme* is, ami a látás körében áll.

Ami értékesnek látszott a fejlődés folyamán, most értékét veszíti; a múltban értéktelennek hitt dolgok pedig értéket nyernek.

A győzelem, a megfelelő látszat fenntartása, a javak motivált megszerzése és a magántulajdon megtartása éppoly fontos volt az életben, mint a szerelem. Ezek voltak azok a legfőbb ható-okok és célok, melyek az állatot és az embert mindenkor cselekvésre serkentették.

A cselekedetek közömbössé válásával azonban mindezeknek a realitása megszűnik. Mert mi értelme van a szerelemnek, vagy a győzelemnek, annak a számára, aki nem akarja élvezni a tettei gyümölcseit? Vagy mi érdeke lehet a hamis látszat fenntartásában, vagy a magántulajdon megszerzésében és megőrzésében annak, aki a sors kötelékeiből, illetőleg az anyagvilágból örökre szabadulni kíván?

Az önös érdektől való mentesség, a türelem, az önmegtagadás, az önnevelés és az Isten iránt való odaadás viszont csupa illuzórikus célnak látszott az életben, mely nem vezethet haszonhoz, gyakorlati eredményhez. Szép, dicséretes és tiszteletben tartott *elvek* voltak ezek csupán, melyekhez azonban az egyénnek nem volt természetes köze. Idegenszerű volt ez mind és távolálló; követésre méltó, de nem követhető, ha az egyén élni akart.

A cselekedetek közömbössé válásával pedig kitűnt, hogy a sors felett való uralkodás csakis ezeknek az elveknek a megvalósításával lehetséges. Az élet alapja egyszerre megváltozott, és immár nem lehet más, mint a tisztaság, a megelégedettség, az önmegtagadás, az önnevelés és az Isten iránt való odaadás.

A dolgok ártértékelésében természetsszerűleg *lemondás* rejlik, de egyszersmind maradandó értékű *nyereség* is.

A lényeg: *a feltétlen középút, a közömbösség!*

Minthogy a yogát gyakran kapcsolatba hozzák, sőt összetévesztik az *önsanyargatással* ez utóbbit is meg kell említenünk. Az önsanyargatás nem felel meg a yoga eredeti szellemének. Ha valaki az önmegtagadás szellemét az önkínzásban véli megvalósíthatni, már nem a középúton halad, hanem túlzásokba ragadtatja magát. Az önkínzás célja ugyanis nem a közömbös állapot megteremtése, hanem hatalmi törekvés, mellyel az emberi *elme* önző módon uralomra akar jutni a *test* felett, saját győzelme érdekében pusztítani akar, kiirtva és elfojtva a testnek néhány természetes megnyilvánulását és szükségletét. A győzelem elérésében pedig ugyancsak *érdek* rejlik: egyéni *érvényesülés*. Természetes, hogy mint minden fokozott teljesítmény, úgy az önkínzás is fokozott eredményekhez vezethet. Rendkívüli képességeket, rendkívüli akaraterőt válthat ki a gyakorlása. Mindez azonban nem szabadít meg a sorstól, minthogy nem közömbösség rejlik mögötte, hanem uralkodási vágy, illetőleg hiúság.

Az önkínzásban csak gyakorlati haszna van, mely - mint minden haszon - megfelelő áldozatok árán áll elő. Abban az áldozatban pedig, melyet haszon reményében hozunk, nem lemondás rejlik, hanem önös érdek. Ha viszont valaki

minden haszon reménye nélkül kínozza testét, esztelenül cselekszik, hiszen a kínzással a testének árt, minden ártalom pedig ugyancsak következményekhez, sorshoz vezet.

Az igazi lemondás csak úgy gyakorolható, ha az ember még a lemondás gyümölcseiről, illetőleg magáról a lemondásról is lemond.

A yogi tehát, amikor kiküszöböli cselekedeteiből a bűnt és a bűn tudatát, lemond az érdemről és az erényről is egyben. Ezáltal mindkettő fölé emelkedik, vagyis megszűnik számára a bűnben és erényben rejlő ellentét. Az ellentét megszűnése bizonyos veszteséget jelent, a felülemelkedés viszont nyereséggel jár. A kettő egymást kiegyenlíti. Nem támad egyensúly-zavar, mely következményeket okozhatna.

A felülemelkedés az értékek eltolódásában jut kifejezésre. A lemondás következtében a megnyilvánult Természet veszít a színeiből, az értékekből. Minden emelkedés viszont egy-egy lépést jelent a felszabadulás felé...

9. SZENVEDÉS ÉS BOLDOGSÁG

Mi a yoga célja?

A lét és a szenvedés megszüntetése.

"A szenvedést, mely még nem következett be, el kell kerülni!" - tanítják Patandzsali yoga-aforizmái. Minthogy pedig az élet: szenvedés, - magát az életet kell megszüntetni, egészen a gyökeréig. Meg kell semmisíteni az életnek mind a pillanatnyi, mind az eredendő okát, hogy ne folytatódjék az újra-születés, hogy véget érjen a lét, a megnyilvánulás.

Akkor pedig mi marad? - tehetjük fel a kérdést.

Ha megszűnik az érdek, az önösség, ha megszűnnek a személyes célok és célkitűzések, minden cselekedet és emberi törekvés rugói, ha feláldozzuk a yoga útján a karakterünket és evvel az énünk is megszűnik, - mi értelme van számunkra valamely magasrendű és személytelen megismerésnek? Mi értelme van általában annak, hogy voltunk és vagyunk, ha nincs és nem lehet többé énünk és jövőnk? Mi célból és kinek a kedvéért hozzuk meg a legsúlyosabb áldozatokat, ha *nem marad senki* aki élvezze azok gyümölcseit? Minek éltünk, igyekeztünk és építettünk, minek teremtettük meg a magasfokú kultúrát, a jólétet és egyben a nyomorúságot is magunk körül, ha végül munkánk minden eredménye odavész? Minek a helyes irányú igyeket? Mire való maga a yoga is, ha megszűnik az egész világ?

A yoga útját, úgy látszik tehát, a tagadás, a pesszimizmus jellemzi.

Megtanultuk, hogy a külvilág *látszat* csupán. Hogy mindaz, amit tapasztalati valóságnak hiszünk, csak az érzékszerveinkben létrejött érzet, semmi több. Megtanultuk, hogy maguk az érzékszerveink sem valóságok. Saját testünk sem kell, hogy csakugyan létezzék; - elegendő a képességek és a gondolkozó-készség együttműködése ahhoz, hogy létrejőjenek az érzetek és így a testünk valóság-látszata is. De magának a tudatnak a létét sem bizonyítja semmi. Elegendők az elvárásoknak és azok kölcsönhatásainak a megnyilvánulásai - vagyis maguk az elvárások: a megnyilvánulás határvonalán, az altudatban - hogy létrehozzák a tudat *látszatát*! Ha pedig mind a képességek, mind a gondolkozó-készség látszata az altudatban megvan, illetőleg az altudatból ered: *nincs is más, csak altudat van, a test és a tudat helyén is!*

Hol van tehát az ember?

Csak elvárások vannak a Természetben, semmi más. Minthogy pedig a megnyilvánult elvárások egytől-egyig a nem-tudásból fakadnak, végeredményben a nem-tudás az egyetlen *valóság*, - a nem-tudás, mely maga is *negatívum*!...

Nincs külvilág, nincs test, nincs tudat és nincs altudat tehát, csak nem-tudás van, mely létrehozza valamennyinek, minden létezőnek a látszatát: az ént, az embert, a világot!

A yoga tana valóban megdöbbeníti az embert.

Van, akiből dühös ellenszegülést vált ki, hogy dacoskodásában ne kelljen gondolkoznia rajta és ne kelljen elfogadnia az állításait. Más ember viszont megérti ugyan a tan mélyén rejlő felfogást, de ugyanakkor kicsúszik az addig biztosnak hitt talaj a lába alól. Mindkét reakció természetes és indokolt. Hiszen ha belátjuk, hogy mindaz, ami létezik, *valótlan*, - nincs mire támaszkodnunk többé, elvesz a tárgyi tapasztalatok értéke, csődöt mond még az érték-ítélő képességünk is. Az ürességre való ráeszmélés pedig csakugyan megdöbbenítő és félelmetes élmény.

A yoga tana visszariasztja az embert, szakadékokkal veszi körül, megszedíti, megkínozza, elveszi a biztonság-érzetét. A yoga fonákjára változtatja mindazt, amit az ember évmilliók során át tapasztalt és tanult. Az emberi tudás épülete egészen az alapjáig összeomlik.

A romokra, az ürességre való ráeszmélésében a legnagyobb mértékű csalódás rejlik. A csalódásban szomorúság lakozik. A szomorúság viszont az elkeseredésnek, a kétségbeesésnek a szülőanyja.

A megismerés tehát mindenképpen az egyén gyötrődéséhez vezet.

De akit egyszer elkapott a yoga szelleme, azt mint az örvény, mint a forgószél magával ragadja és többé nem bocsátja el; hol a mélybe, hol a magasba rántja, a föld színén azonban nem hagyja többé megpihenni.

A csalódottság kínját, a mélységes szomorúságot feltétlenül át kell éreznie annak, akit megérintett a megismerés varázsa. Hiszen minden érték, mely széppé, érdemessé tette az életet, hamuvá ég a megismerés tűzében. A pusztulás felett pedig ott ólálkodik a sötétség árnya: az elhagyatottság, a magány érzése, a kétségbeesés.

A halál vágyát, a kétségbeesést, az én összeroppanásának a tragédiáját elkerülhetetlenül át kell élnie mindenkinek, amikor először a yoga útjára lép. Lehet, hogy az élet örömeiben való csalódás, a meghasonlottság taszítja az embert ebbe a mélységbe, és a yoga emeli ki onnan, amikor a yoga tanában keres

vigasztalást. Megfordítva is lehetséges azonban, úgy, hogy maga a yoga - a yoga felfogásával és tanával való megismerkedés - nyitja meg a kutató lába alatt a szakadékot, a helyett, hogy mindjárt fölemelő hatással volna rá. A zuhanásnak, a mélypont elérésének ugyanis feltétlenül be kell következnie, mielőtt a magasságok felé vezethetne a megismerés. *Mert krízis nélkül nincs teljes irányváltás, nincs továbbfejlődés a Természetben!* A fejlődés görbéje, amikor a szemlélet elfordul az anyagvilágtól, természetszerűleg lefelé vezet, a semmi, az üresség felé. El kell érnie tehát a "legalsó pontot", hogy onnan visszafordulhasson és ismét fölfelé vezetve, új és szabadabb irányba térjen.

Tudjuk, hogy minden u.n. lelki-krízisnek többféle megoldása lehetséges. Vagy az öngyilkosság, vagy a korlátoltságba való menekülés, vagy pedig a tényleges továbbfejlődés a megoldása.⁸

Valahányszor fölmerül az életben az öngyilkosság vágya, az annak a jele, hogy az ember a fejlődés valamennyi hullámának a mélypontját érte el, ahonnan három irányban haladhat tovább.

Az *öngyilkosság* nem egyéb, mint a csalódást keltő okokkal szemben végbevitt bosszú műve, melynek indítéka a tudatlanság. A halál ugyanis nem jelent megsemmisülést; az erőszakos beavatkozás, az élet kioltása pedig súlyos, sorsszerű következményeket von maga után. A krízist tehát újabb krízis kell, hogy kövesse: a legközelebbi életben előálló nehéz körülmények hasonló, sőt ugyanolyan krízist kell, hogy előidézzenek!

A *korlátoltságba való menekülés* viszont abban áll, hogy az én a krízist mint a külvilágból rászakadó szerencsétlenséget fogja fel, képtelennek érzi magát arra, hogy kiutat találjon belőle, inkább megtagadja saját erejét és egészségét és valamely "betegségbe" menekül - vagyis *beteg lesz* - hogy elodázhassa az elhatározást, az új irány megválasztását, mely felé törekednie különben módjában állna. A betegség azonban ugyancsak megnehezíti számára a körülményeket és így előbb-utóbb újabb krízishez kell, hogy vezessen.

Csupán a tényleges továbbfejlődés lehet a krízis maradandó megoldása.

Egyik krízis a másikat követi mindaddig, míg a fejlődés a helyes irányba nem terelődik - mintegy önmagától - ha egyszer már kibontakozott az ember előtt ennek a helyes iránynak a képe, ha felfogta a jelentőségét, ha fogalmat alkotott magának róla.

⁸* Lásd F. Künkel munkáit.

A megismerés rákényszeríti az embert arra, hogy azt az utat kövesse, mely a megismerésben rejlik, vagyis melyet a megismerés megvilágított számára.

A yoga tana megmutatja az embernek ezt az utat és megvilágítja a fejlődés végcélját is. Ha csak egyetlen pillanatra is felvillant egyszer elménkben a megértés fénye, elhalványodhatik és elsötétülhet, de többé nem alszik ki. Mint vezércsillag tündöklök az egyéni élet egén. Mutatja a felszabadulás útjának irányát, mely kivezet minden krízisből, minden szenvedésből. Mutatja a csillagok magasságáig, a végtelenségig örökké *felfelé* vezető irányt: az emelkedést.

A yoga a megismerés útja. Aki tehát csak egyetlen lépést is tett rajta, azt többé nem bocsátja el. Kerülőutakon járhat az ember, számtalanszor eltévedhet a cselekedetek és a sors útvesztőiben, mégis visszatalál a világossághoz, ahhoz az egyetlen megoldáshoz, mely a krízisekből kivezeti a felszabadulás felé. Ezért *a yoga útján megtett egyetlen lépés sem vesz kárba!* A halállal megszűnik az én, maga az egyén azonban pontosan azon a fejlődési fokon kezd újabb életet, melyet a halálban legutóbb megszünt énje elért, - minthogy a lappangás szakában nincs lehetősége a továbbfejlődésnek. *Amennyire eljutott ez a legutóbbi én a megismerés terén - minthogy a megismerés azonos a fejlődéssel - az egyén a fejlődésnek pontosan azon a fokán folytatja életét.*

Mindegy, hogyan nevezzük azt a tant, mely hozzásegíti, hozzájuttatja az embert a helyes megismeréshez. Akár valamely filozófia, akár valamely vallás, akár a humanisztikus pszichológia végzi el ezt a feladatot, egyaránt a yoga útját követi és a yoga szellemében jár el. A megismerésben megkülönböztetés rejlik. A megkülönböztetés pedig: *yoga*.

Minden értelmes emberi törekvés a szenvedés megszüntetésére, illetőleg a boldogság megközelítésére irányul.

A yogi számára a lét: minden vonatkozásában szenvedés. Hiszen a fájdalom, amikor kialakul, szenvedést okoz. Minden fájdalom egyben a fájdalom-nélküli állapot hiányérzetét is kelti, miáltal újabb szenvedéssel jár. A fájdalomban rejlő elvárások pedig fennmaradnak az idők végtelenségéig és így oda vezetnek, hogy a körülmények megfelelő együttállása esetén a fájdalom állapota még számtalanszor megismétlődik. De az öröm is, amikor múltfélben van, azaz amikor elmúlik, ugyancsak szenvedéssel jár. Ha elmúlt, akkor a megszünt öröm hiányérzetét kelti fel, miáltal megint csak szenvedések okozójává válik. A benne rejlő elvárások következtében pedig mindez a szenvedés: végtelenszer megismétlődhetik, sőt kell is, hogy megismétlődjen az újraszületések sorozata folyamán. Mind a fájdalom, mind az öröm tehát egyaránt csak szenvedéshez vezet.

A szenvedés-nélküli állapot ezért egyedül a *közömbösségben* lelhető fel.

A közömbösségben valóban nem lehet helye a fájdalomnak, azonban öröm sincs benne. Ha pedig nincs többé öröm az életben, hogyan valósítható meg a boldogság?

Az átmenet lassú, szinte észre sem vehető. Látszólag a yoga semmit sem nyújt az elveszített értékek helyett. Az ember meg kell, hogy tagadja énjét, ugyanakkor azonban nem találja meg azt az alapot, mely értelmet ad a lemondásnak. Látszólag értelmetlenül cselekszik, amikor lemond az önzésről, az önösségről, mert a fájdalommal együtt elveszíti az önzésből fakadó örömeit is, mindazt, amiért élnie - a világ kezdete óta - érdemesnek látszott. A megismerés azonban rákényszeríti arra, hogy belássa az önzés helytelen voltát. Fel kell, hogy ismerje azt a tényt is, hogy minden egyéni érdek további sorshoz, további örömhöz és fájdalmakhoz, további szenvedésekhez vezet. Ez a megismerés okozta kényszerhelyzet és a benne rejlő ellentmondás a krízis voltaképpen alapja. Jelentékeny bátorság és akaraterő kell ekkor, hogy az ember kitartson a helyesnek felismert és mégis értelmetlennek látszó elvek mellett. Ha kitartása hiányzik, vagy tökéletlen, akkor újabb és újabb krízisekbe sodródik. De ha "csak-azért-is" kitart valaki a kritikus helyzetben a helyes elvek mellett, akkor lassan és fokozatosan oly *pozitív* tapasztalatokat szerez, melyek megerősítik felfogásában és elhatározásában, és értelmet adnak az útnak, amelyen halad.

Ha a yogit anyagi veszteség éri, nem szenved miatta, hiszen semmiféle tárgyhoz nem ragaszkodik, semmit sem kíván egyéni tulajdonul. Ha elszakad valakitől, akit szeret, akármilyen nagy térbeli távolság is választja el tőle, nem szomorkodik és nem vágyódik utána, tudva, hogy a térbeli távolság csak illúzió és hogy minden elválást újabb találkozás követ. Ha meghal valamelyik közeli hozzátartozója, nem érzi a halál, a gyász szomorúságát, hiszen tudja, hogy az egyén mindenkor fennmarad és örökkévaló, a halál pedig egyértelmű az újraszületéssel. Ha természeti csapások, szerencsétlenségek fenyegetik, ha viharok, háború, árvíz, vagy akár földrengés sodorja életveszedelembe, sohasem félti életét, hiszen tudja, hogy minden, ami körülötte történik, csak az altudatából kivetített látszat, melynek nincs ereje ahhoz, hogy őt magát - az egyént - sújtsa, mert hiszen a külvilágban csak látszatok küzdenek látszatokkal; mindegy számára tehát, hogy a küzdelem hogyan végződik: a lét addig tart, amíg a sors, és azt megszüntetni sem embernek, sem valamely természeti erőnek nem lehet hatalma!

Akármi is történik, a yogi tudja, hogy minden történésben a sorsa teljesedik be, hogy múltbeli cselekedeteinek a következményei jelentkeznek, melyeknek be kell következniök, hogy az egyensúlyi állapot helyreálljon, hogy az elvárások megnyugodjanak. Nem küzd a sorsa ellen, hiszen megértette, hogy minden

ellenszegülés újabb és újabb összeütközésekhez kell, hogy vezessen; hanem csak azon igyekszik, hogy önzésből és érdekből fakadó további okokat ne hozzon létre, melyek a sorsát megnehezítik és meghosszabbítják. Minél inkább meggyőződik arról, hogy a külvilágnak valóban nincs hatalma az egyénen, annál inkább csak színjátéknak tekinti a külvilág minden megnyilvánulását, színes, érdekes és gyakran félelmetes színjátéknak, amelynek ő maga azonban csak a szenvtelen nézője, kívülálló megfigyelője marad, a jelenben és a jövőben egyaránt. Minél mélyebben átérzi, hogy neki magának nincs többé szerepe ebben a színjátékban, annál szabadabbá válik, bővült látókörével annál többet áttekinthet belőle, annál inkább érdekli és szórakoztatja minden megnyilvánulás, megérti, felismeri a dolgok tárgyilagos háttérét, egyetért azokkal, akár jó-, akár rossz-szándékúak, egyetért a Természettel, belátó és türelmes szeretettel, még megmosolyogja is a külvilág minden kicsinyes és nagyvonalú változását. Ez a türelmes és szelíd mosoly - a megértés és a felülemelkedés mosolya - az első lépés a boldogság felé.

A yogi nem fél a cselekvéstől, nem fél a cselekvésben rejlő esetleges tévedéstől sem, nem fél az önzéstől és nem fél a bűntől, hiszen tudja, hogy mindez a Természet elvárásainak a megnyilvánulása csupán, mely nem érinti az egyénileket. Tudja, hogy az egyéni-lélek azonos az Abszolútummal, így tehát az minden változástól tökéletesen *független*. Akármilyen is történik az ember belső világában, akármilyen gondolatok, érzelmek, indulatok támadnak benne, akár a lelkiismeret szava, akár a bűntudat tölti be elméjét, akár szomorú, akár vidám, a yogi tudja, hogy mindez hozzátartozik a nagy színjátékhoz, melynek a Lélek csak közömbös szemtanúja marad, túl az örökkévalóságon. Nincs olyan erő, motiváció és hiedelem, nincs olyan esemény, történés és hatalom, mely hatást gyakorolhatna a Lélekre. A lélek örökké független és változatlan. Csak az ember hibázhat, az ember tévedhet, az ember szerezhethet érdemeket, vagy követhet el bűnt, maga a Lélek azonban, mely az ember én-csírája mélyén lakozik, nem vesz részt a cselekedetekben. Az egyén pedig mindenkor a Lélek értékével bír. Nem veszíthet értékéből, ha bűnös, és nem növelheti értékét az erényességgel. A yogi tehát - amikor megtagadja énjét - önbizalmát a Lélekre alapítja. A Lélek függetlenségének a tudata határtalan önbizalomhoz vezet, tekintet nélkül az ember gyarlóságára. Ebben a meggyőződésben pedig megnyugvás rejlik és csupa derű, melynek fényében szinte nevetségesen jelentéktelennek tűnik fel a külső világ és az ember belső világa egyaránt. Minden jelentéktelenné válik a yogi számára. Saját énjét és annak megnyilvánulásait éppúgy megmosolyogja tehát, mint a külvilágban lejátszódó színjátékot. Ebben a felülemelkedett mosolyban pedig már valóban a boldogság tiszta sugara tündöklök fel.

Minél jelentéktelenebbé válik az egész világ, annál csekélyebb szerepet játszik az ember életében. Aminek nincs fontossága, nem vonzza és nem is ejti rabul az embert. A jelenségek nem kötik le érzékeit, elméjét nem izgatja és nem térítheti el

kitűzött céljától a külvilág vonzóereje, varázsa. A motívumok, megfosztva erejüktől és fontosságuktól, ugyancsak elveszítik minden hatalmukat. Ha zavaró gondolatok betörnek is a yogi tudatába, könnyen kiküszöbölheti azokat, nem juthatnak uralomra benne, minthogy nem bírnak akkora önálló súllyal, mely változást idézhetne elő elméje fennálló egyensúlyában.

A yogi nyugalomát semmi sem zavarhatja meg, bármit is cselekszik, bármi történik is körülötte. Ez a megrendíthetetlen nyugalom teszi lehetővé, hogy elérje a bölcsességet, a megismerést. A nyugalomban másrészt a szabadság, a felszabadultság érzete rejlik. Ez utóbbi pedig már maga a boldogság.

Mikor boldog az ember?

Amikor tökéletesen szabad és független.

Igazán szabad és független pedig csak akkor lehet, ha megszűnik én-tudata, karaktere, énje, mely szüntelenül befolyásolja, uralkodik rajta és a múlt emlékeihez köti. A szabadság csak úgy valósítható meg, ha nem zavarják az embert személyes érdekek és ha nem kell féltenie énjét, önmagát.

A boldogság tehát az önfeledtségben áll.

Az anya, aki apró gyermekében gyönyörködik, megfélemedezik önmagáról. A szerelmesek, amikor a csókban, az egyesülésben a szerelem csodáit élik át, egymásnak élnek csupán, megfélemedezve magukról, a saját énjükről. A költő, amikor az ihlet szárnyán szállva alkot, elszakad énjétől és csupán a művének, az alkotásnak él. Ezek és a hasonló emelkedett pillanatok azok, melyek az életben a boldogság röpke felvillanásával járnak.

Az önfeledtség pedig egyben annyit is jelent, hogy az ember pusztán a jelenben, a jelennek él.

Tudvalevő ugyanis, hogy *én-érzés csak akkor keletkezik és csak úgy marad fenn, ha az elme a szerzett benyomásokat és tapasztalatokat a múlt tapasztalataival hozza kapcsolatba. E kapcsolat, vagyis ez összehasonlítás nélkül minden én-érzés elveszíti tápláló talaját.* Ennélfogva a *pusztán csak a jelennel* foglalkozás, a jelenben élés: feltétlenül az önfeledtséggel kell, hogy egyértelmű legyen, és viszont.

Az anya, abban a pillanatban, amikor a gyermeke szépségében gyönyörködik, tökéletesen a jelennek él. A szerelmeseknek, mámoros önfeledtségük perceiben, csupán a jelenről van tudomásuk, semmi másról. A jelen, amikor elszakad a múlttól és jövőtől, illetőleg amikor a múlt és a jövő tökéletesen felolvad a jelenben, akkor a jelen eggyé válik az örökkévalósággal. Az örökkévalóságot - az örök jelent - pedig a boldogság ragyogja át.

Szemléltető példája ennek az az ember, aki napfürdőzve hanyatt fekszik a parti homokban, élvezi a napfényt, semmire sem gondol, csak a kék égboltra néz, hallgatja a hullámok halk csobogását és a madarak dalát, és perceként át tökéletesen a jelenben él. Megfeledkezve múlttól és jövőről, megfeledkezve önmagáról, valóban a boldogság perceit éli.

A yogi, amikor tudatossá teszi az emlékezést, elfojtja és kikapcsolja minden gondolatát. Motivációs rendszerének elvárásai ekkor, mint egy végtelen folyam úgy áramlanak előtte, mialatt egyetlen megnyilvánulással, egyetlen gondolattal sem zavarják meg elméje tökéletes csöndjét és nyugalmát. Szemlélete csupán az elvárásokra irányul. Számára nincs múlt és nincs jövő, csak jelen van; egyetlen, végtelen jelenben merül el az elmélyedése. A tudatos emlékezés, az elvárások áramlásának a szemlélete tehát az örök jelen: a boldogsággal kapcsolatos.

Ha pedig a yoga gyakorlása - az elmélyedés - ilyenformán a tökéletes boldogsághoz vezet, mi értelme volna annak, hogy a yogi újra uralomra engedje jutni én-érzését, én-tudatát, hogy újra személyes érdekekből eredő, személyes célokért küzdjön, továbbgördítse sorsát, mely a múltból fakad és megalkotja a jövőt? Az értelenség: az örök jelen. Az örök jelen pedig az örök boldogság.

A yogi számára szinte természetellenes gyorsan múlik az idő, mégsem érzi soha azt a fájdalmas érzést, hogy az élet tovaszáll. Nem siratja az elmúlt éveket, és a tovatűnt örömeket, nem aggasztja az öregség közeledése sem. Hiszen az *örökkévalóságban* él. Számára mindent, ami elmúlt, mindent, ami következik, egyaránt magába foglal a mindenkor *jelen*.

A tudatos emlékezés, vagyis a motivációs rendszernek, az én-csírának a megismerése: csak a tökéletes közömbösség megvalósításával érhető el. A közömbösség a szenvedés megszűnéséhez vezet. A közömbösség révén megszűnik minden fájdalom és minden öröm is. *A szenvedés helyét azonban a boldogság foglalja el.*

A boldogság nem személyes érzés, nem áll kapcsolatban az én-tudattal. Amikor az ember énje megszűnik, illetőleg személytelenné válik, akkor a *lét*, a *bölcsesség*, és a *boldogság* egyetlen egységet alkot az énségi-szikra mélyén. Ez a hármas egység⁹ a Lélek hatásának a közvetlen kifejeződése a Természetben.

Ezen a fokon a lét már nem ásványi, növényi, állati, vagy emberi élet, hanem az *örökkévalóság*. A bölcsesség: a tökéletes megismeréssel és *megkülönböztetéssel*

⁹*A "szaccsidánanda" egysége

azonos. A boldogság pedig maga az *üdvösség*.

A yoga útja tehát már azon a fokon is, mely az én-csira tudatosításában áll, mely tehát még messze van a teljes elkülönüléstől, vagyis a yoga végső céljától, a *tökéletes boldogságot valósítja meg*.

A yoga útján a lét kiszabadul a születés és halál közé bezárt élet szűk korlátaik közül. A megismerés a bölcsességhez, a megkülönböztetéshez vezet, megvalósítva a Lélek megkülönböztetését a Természettől, mindek következtében a Természet jelentéktelenné válik a Lélek mindenek fölött álló abszolút-volta mellett. A bölcsesség pedig együtt jár az üdvösséggel. *A lét örök jelenné válik, a múltat és jövőt magában foglaló jelen magában foglalja a múlt és jövő ismeretét, vagyis minden tudást és bölcsességet, egyben pedig - mint örök jelen - a legmagasabb fokú boldogsággal is egyértelmű.*

Minthogy pedig a bölcsesség a megkülönböztetéssel azonos, azért a bölcsesség megnyilatkozása folytán a Természet minden megnyilvánulása elveszíti valóság-jellegét, komolyságát és félelmetességét: a yogi számára az életnek nincsenek többé sötét és zord színei, nincs árnyék, nincs gond, nincs bánat, sem szomorúság. Mindezek helyét a bölcsesség mosolya, a boldogság és derű, bizonyos részben pedig a megismerésből és a látszatok leleplezéséből önként fakadó *humor* foglalja el.

Az igazi bölcs mindig derűs. Meglátja azokat a fonákságokat, melyeket a Természet látszatvilága alkot úton-útfelen.

A bölcs nem ismeri a félelmet. Nem bántja és nem aggasztja semmi. Komolysága mellett mosolygó is, mert boldog, megelégedett és szabad. Tudását mint napfényt árasztja maga körül, hogy megossza a boldogságot, a megelégedettséget és a világosságot a Természet minden teremtményével és hogy fényt vetve az útra, mely a felszabadulás felé vezet, másokat is szabaddá tegyen.

Ha ebben az irányban vezet a yoga útja, a távol ködében tűnik el minden csalódás, lemondás, bizonytalanság és félelem.

10. ANYAG, ERŐ ÉS ÉRTELEM

A yoga szerint a Természet három alkotórészből áll, úgymint: *anyagból, erőből és értelemből*.

A legkisebb tömeg is *anyag*. A legcsekélyebb változásban is *erő* nyilvánul meg. A legkezdetlegesebb szabályszerűség és rend is *értelem*. E három alkotórész mindenkor együtt van, együtt nyilatkozik meg az anyagvilágban; *egyik sem lehet meg a másik kettő nélkül!* A legkisebb porszemben, molekulában és atomban is megtaláljuk az anyagot, megtaláljuk az erőt és megtaláljuk az értelmet, ez utóbbit mint az anyagban és erőben rejlő *rendet, rendszert és szabályszerűséget*, illetőleg mint *"a dolgok értelmét"*, azt a *"világosságot"*, mely minden matematika alapja, és melyhez minden anyag, minden erő és minden összefüggés természetszerűleg alkalmazkodik, minthogy semmi sem állhatna fenn nélküle. Éppígy, erő-megnyilvánulás is csak ott lehet, ahol anyag van, de a dolgok rendje - az értelem - is szükséges hozzá, melynek értelmében az erőhatás, a változás, maga a megnyilvánulás végbemegy. Az értelem - rend, törvény, stb. - pedig ugyancsak nem nyilatkozhatik meg anyag és erő jelenléte nélkül! A Természet minden valóságában és jelenségében tehát *együtt nyilatkozik meg a három alkotórész: de végtelenül sokféle, különböző arány szerint*. Ez az oka, a yoga szerint annak, hogy megszámlálhatatlanul sok, különböző valóság és jelenség nyilvánul meg a Természetben. Mert *minden megnyilvánulás: a benne rejlő alkotórészek mindenkori egymásközi viszonyától - arányától - függ*.

A három alkotórész tana rendkívül bonyolult fejezetet képez a yogában. A lényege mégis elég egyszerűen megmagyarázható.

A három alkotórész közül, lehetséges, hogy csak *egyik* uralkodik a megnyilvánulásokban, míg a másik kettő csak jelentéktelen marad. gy például abban, amit nehézkes és lehetetlen, értelem-nélküli földrögnek látunk, az *anyag* uralkodik. Valamely növekvő sebességgel haladó test gyorsulásában egyedül az *erő*, egy matematikai képletben, összefüggésben pedig egyedül az *értelem* uralkodó. A másik két alkotórész ugyanis jelentéktelenné törpül felsorolt példáinkban a három alkotórész egymás-közi viszonyában.

Más megnyilvánulásokban viszont *két* alkotórész is uralkodik, párhuzamosan. Például valamely zuhanó, súlyos testben az *anyag és az erő*, egy szabályszerűen kialakult kristályban az *anyag és az értelem*, a mágneses erőterben pedig az *erő és az értelem* a két egyidejűleg és párhuzamosan uralkodó alkotórész.

Lehetséges továbbá, hogy *mindhárom* alkotórész egyformán fontos szerepet játszik valamely tárgyban vagy jelenségben. Így például, ha egy vasrudat melegítünk, akkor a vasrúd *anyaga* kiterjed, e változásban *erő* nyilvánul meg, a kiterjedés pedig az anyagban és erőben rejlő *értelem* (rend) szerint megy végbe.

De akár egy alkotórész uralkodik csupán, akár kettő, minden tárgyban és minden jelenségben akkor is *mindhárom* alkotórész jelen van és megnyilvánul, valamint kapcsolatban áll egymással, bizonyos meghatározott *arány* szerint. Mert *ha a három alkotórész egymástól független, akkor megnyilvánulás egyetlen esetben sem jöhet létre.*

A meg-nem-nyilvánult Természetben ezért: a három alkotórész, minden vonatkozásban, egymástól tökéletesen *független* van meg.

gy például buddhiban, a motivációs rendszerben, a motivációkban és az emlékekben is, míg azok "lappangóak", meg nem nyilvánulók, az *anyag*, az *erő* és az *értelem* egymást nem befolyásolja, egymással nem áll tényleges kapcsolatban.

A motivációs rendszerben azonban, mint tudjuk, sohasem áll fenn a tökéletes egyensúly állapota. Amikor tehát a Természet három alkotórésze nemcsak független egymástól, hanem még tökéletes *egyensúly* is uralkodik az egyes alkotórészek tartományain belül, akkor a három alkotórész még a motivációs rendszerénél is "szubtilisabb valamit" kell, hogy alkosson. A három alkotórész egyensúlyi állapotát a yoga *ősanyagnak* nevezi. Az *ősanyag tehát nem megnyilvánuló*, nincs és nem lehet benne változás, mert benne az alkotó részek nemcsak függetlenek, hanem tökéletes egyensúlyban is vannak. Az *ősanyag a semmi*, ami azonban mégsem egyezik a tulajdonképpeni "semmi" fogalmával, mert az *ősanyag az egész Természet gyökerét, alapját képezi*. Magába zárja ugyanis az alkotórészek minden kapcsolatának és minden viszonyának a *lappangó lehetőségeit*.

A világűrt tekinthetjük a yoga *ősanyagának*. A csillagászati fizika legújabb megállapításai szerint a világűrben valóban az egyensúly uralkodik, abban az elektronok kapcsolat nélkül lebegnek és nem alkotnak atomokat; a világűrben az anyag, az erő és az értelem viszonyba nem hozható. Ha azonban a világűr "kizökken" az egyensúlyából, akkor örvénylések keletkeznek benne és világok, naprendszerek jönnek létre: megnyilatkozik az anyag, az erő és az értelem, kialakul a Természet és az anyagvilág, a maga megszámlálhatatlan valóságával és jelenségével. A világűr tehát valóban a Természet gyökerének és meg nem nyilvánuló alapjának tekinthető.

Minthogy pedig az anyagvilágban *mindhárom* alkotórész megnyilatkozik, a meg-

nem-nyilvánult Természetben viszont egyik sem jut megnyilvánuláshoz, azért kell, hogy legyen egy oly *legkisebb arány* az alkotórészek között, egy oly legkisebb, határozott viszonzyszám, mely még megnyilvánulást hoz létre, de ha még ennél is kisebb az arány, akkor az már nem vezethet anyagvilágbeli megnyilvánuláshoz. Az anyagnak és az erőnek ezt a legkisebb viszonzyszámát *Planck* számította ki, amikor felállította a modern fizika alapját, a kvantum-elméletet. A kvantum a fényben az *anyagi* alkotórész, a frekvencia pedig az erőé; a kettő viszonzyszáma pedig a megnyilvánulás legalsó határértékén mindenkor *állandó*. Ez az állandó számérték bizonyítja azt a tényt, hogy a megnyilvánult anyagvilágot a meg-nem-nyilvánult Természettől *éles határvonal* választja el, továbbá, hogy sem az anyagtól, sem az erőtől, külön-külön, hanem mindenkor a kettő *viszonyától*, arányától függ a legegységibb megnyilvánulás a Természetben.

E ponton a modern fizika is a yoga elméletét látszik igazolni.

A fizika tana az anyagvilágot csupán két alkotórészből - anyagból és erőből - állónak tekinti, a megnyilvánuló értelmet (rendet) pedig nem fogja fel a Természet harmadik alkotórészeként. Az anyag és az erő minden összefüggésében azonban - a valóságban - az értelem (a Természet rendje is *benne rejlik*).

A yoga a Természet három alkotórészével fejezi ki az elvont, szubtilis valóságokat is. Így például azt tanítja, hogy a testben az *anyag* uralkodik, a tudatban az *erő*, az altudatban pedig a dolgok értelme. Ha pedig külön az elmét vizsgáljuk a három alkotórész viszonyának szempontjából, akkor kitűnik, hogy a gondolkozó-készség tényezőjében viszonylag az *anyag* az uralkodó alkotórész, a karakterben (a képzeletműködés dinamikus funkciójában) az *erő*, buddhiban pedig a *világosság*.

A magyar "értelem" szó nem fedi teljes mértékben azt a fogalmat, melyet a legmagasabbrendű alkotórészen kell értenünk. A *világosság*, a dolgokban rejlő *rendszer*, *szabályosság*, *törvény* és *törvényszerűség*, valamint az *összefüggések rendszere* és a *rend* éppúgy beletartozik ebbe a fogalomba, mint az anyagban és erőben lakozó *értelem*.

A tudatban megnyilatkozó ész valóban a Természet legmagasabbrendű alkotórészének - az értelemnek - a megnyilvánulása. Ha azonban a gondolkozó-készséget buddhival, a motivációs rendszerrel hasonlítjuk össze, akkor a gondolkozó-készség buddhihoz képest *anyagi* jellegű, Buddhít pedig nemcsak az elvárások "értelme" jellemzi, hanem a *világosság* is, vagyis a magasrendűség, a Lélek közvetlen hatása a Természetben.

Az *anyag* a legalacsonyabbrendű alkotórész, az *erő* a középhelyen, az *értelem* pedig mindkettő felett áll. Ezért mindazok a valóságok és jelenségek, melyekben

az *anyag* uralkodik, a legalacsonyabbrendű kategóriába tartoznak, mindazok, melyekben az *erő* az uralkodó, a középső kategóriát, azok pedig, melyekben az *értelem* uralkodik, a legmagasabbrendű kategóriát alkotják.

Az anyag kifejezője a *sötétség*. Az erő kifejezői a *színek*. Az értelemé pedig a *világosság, a fény*.

Az élőlények körében az érzéketlenség az *anyag* jellemzője, az érzelem az *erőé*, a nyugalom, a közömbösség pedig az *értelemé*. A tudatlanság az *anyagot* jellemzi, a tudásszomj az *erőt*, maga a tudás pedig az *értelmet*. A lehangoltságban, a kétségbeesésben az *anyag* uralkodik, az izgatottságban, a gerjedelmekben, az indulatokban az *erő*, az önuralomban, a megelégedettségben, a boldogságban pedig az *értelem*. A kedélybeli tompultságban az *anyag* nyilvánul meg elsősorban, a fájdalomban az *erő*, az örömben pedig az *értelem* világossága. s így tovább.

Ha mindezt átgondoljuk, érthetővé válik, hogy a Természet három alkotórészének viszonyával valóban minden megnyilvánulás jellemezhető.

Minthogy pedig a fejlődés célja a *magasabb-rendűvé-válás*, azért minden, ami fejlődik, arra törekszik, hogy az alacsonyabbrendű alkotórészek uralmát a magasabbrendű alkotórészek uralma váltsa fel. Ez a tulajdonképpeni *szublimáció*.¹⁰ A Természet alkotórészei tehát: bizonyos érték-meghatározó-kategóriaként is felfoghatók.

Amikor a yogi arra törekszik, hogy gondolkozó-készsége felett a karakterét, majd a motivációs rendszerét is tudatossá tegye, akkor valóban a fejlődés útján halad, minthogy elméjében a Természet legmagasabbrendű alkotórészének az uralmát valósítja meg.

A motivációs rendszerben az anyagnak és az erőnek nincs és nem lehet szerepe, minthogy a motivációs rendszerben nincs megnyilvánulás, az anyag és az erő pedig csak a megnyilvánulásokban juthat kifejezésre. Egyedül az értelem, a világosság az, melynek önmagában is értelme van. A motivációs rendszerben ezért az értelem, vagyis a világosság - az anyagtól és az erőtől függetlenül - *egyeduralkodó*. Még az anyag tulajdonságaiban és az erő tulajdonságaiban is a Természet *rendje*, tehát az *értelem* uralkodik.

Visszatérve azonban az előbbi kategorizáláshoz, megállapíthatjuk továbbá, hogy a yoga felfogása szerint: a tehetetlenség az *anyag* jellemzője, a mozgás az *erőé*, a nyugalom - a megközelített egyensúly - pedig a világosságé, az *értelemé*.

¹⁰★ A szónak a yoga felfogása szerinti értelmében.

A rútságban az *anyag* jut kifejezésre, a forma-változásban az *erő*, a szépségben pedig a világosság, az *értelem*.

A céltalanság az *anyagot* jellemzi, a változó célok az *erőt*, az abszolút cél pedig az *értelmet*.

Ez a felfogás - vagyis a Természet három alkotórészének tana - tehát arra is alkalmas, hogy *tájékoztatásul* szolgáljon az anyagvilág minden jelenségére nézve és az élet minden körülménye között, hogy az ember biztonsággal felismerhesse általa, mi az, ami elősegíti a fejlődést és mi az, ami megnehezíti, vagy hátráltatja.

Valójában kétféle szublimációról beszélhetünk. Az egyik fajta szublimáció a Természet alacsonyabbrendű alkotórészeinek uralma helyett a legmagasabbrendű alkotórész uralmának a megvalósításában áll. A szublimáció másik faja pedig a Természet *mindhárom* alkotórésze felől az *abszolút Lélek* felé emelkedésben jut kifejezésre.

Természetes, hogy előbb az elsőt kell teljes mértékben megvalósítani, mielőtt a másik is lehetővé válnék. A lépcső azonban határozott és a fokai világosak: a yogi, aki magáévá tette a Természet három alkotórészének tanát, sohasem tévedhet a helyes irány megválasztásában.

A szublimáció első faja az *motivációs rendszer* felett való uralkodáshoz vezet. A másik fajta szublimáció révén pedig a yogi az *ősanyag* felett is uralomra jut. Ebben rejlik az úgynevezett csodatevés lehetősége, valamint a yoga által hirdetett mindentudás és mindenhatóság is. Az őspanyagban lappangó korlátlan lehetőségek felett való uralkodással ugyanis *minden* megteremthető és megvalósítható a Természetben, egyaránt megalkotható valamely tetszésszerű belső, vagy külső világ.

A yoga útja így vezet a korlátozottságból a *korlátozatlanság* felé!

A yoginak azonban előbb az anyagvilágot kell megismernie és a saját egyéni megnyilvánulási-tényezői felett kell uralomra jutnia, mielőtt elérhetné a Természet mindhárom alkotórésze - az őspanyag - felett való uralkodást is.

Az egyéni megnyilvánulási-tényezők - és azok kapcsolatainak - megvilágítására szolgál a yoga különleges, saját "anatómiája".

Az emésztő-szervek rendszerében, vagyis a gyomor- és bélrendszerben a yoga szerint az *anyag* uralkodik, a vérkeringés rendszerében az *erő*, magában a keringés

tényében, vagyis a benne kifejezésre jutó ritmus "lélekezésében" pedig az *értelem*.

Az "én" három formája közül: a perszonát az *anyag* uralma jellemzi, a belső-ént az *erőé*, az én-csírát pedig a *világosságé*. Ezért az emésztőszervek működésének irányításában a *perszona* hatása nyilatkozik meg, a vérkeringés irányításában a *belső-éné*, a ritmusban pedig az *én-csíráé*.

A perszona székhelye tehát a *gyomorban* és a belekben van, vagyis az emésztés rendszerében, a belső-én székhelye a *szívben* és a vérkeringés rendszerében, az én-csíra székhelye pedig a keringés tényében, a ritmusban, a "*lélekezésben*"!

Ha megfigyeljük az egysejtű-lényt - az amoebát - észrevehetjük, hogy protoplazma-anyaga szüntelenül kering, ez a keringés az életnek úgyszólván a legelemibb megnyilvánulása. A keringés tényében maga az élet - tehát az én-csíra - nyilatkozik meg. Keringés, ritmus, vagyis "lélekezés" nélkül ugyanis: élet nem állhat fenn a Természetben.

Az amoeba sejtjében lévő víztiszta nedvvel telt "lúktető üregecske" fokozottabb mértékben részt vesz a ritmusban. Mintegy a szív legősibb formájának tekinthetjük ezeket az üregecskéket, melyek a maguk lúktetésével belekapcsolódnak a nedvkeringésbe és elősegítik azt, szinte szabályozzák és bizonyos értelemben központosítják is.

Az egysejtű-lény testében találhatók azok az üregecskék pedig, melyek a táplálék anyagát fogadják be és az emésztésnek, vagyis az anyag áthasonításának a funkcióját végzik, a gyomor őseinek tekinthetők.

A perszonának *táplálkoznia* kell, hogy fenntarthassa önmagát. A belső-én csak úgy nyilatkozhatik meg, ha *saját ritmusát beleviszi minden megnyilvánulásába*. Az én-csíra pedig magának a *ritmusnak a tényében hozza létre az élet megnyilvánulását*.

Az amoebában még sem a perszona, sem a belső-én, sem az én-csíra nem nyilatkozhatik meg a maga mivoltában, a megnyilatkozás ősi formái azonban már benne lappanganak a sejtben. A nedvkeringés az élet *alapja*. A keringés ritmusa az élő-testbeli *lúktetésben* bontakozik ki. A lúktetés pedig létrehozza a ritmus legdurvább formáját: az *anyagbefogadást és anyagkiürítést*, vagyis a test váltakozó tömeg-növekedését és tömeg-csökkenését.

A *perszona* a ritmusnak evvel a legdurvább formájával kapcsolatos. A többsejtű-állat, melynek már kibontakozott a perszonája, elsősorban csak *táplálkozik*. A perszonában az *anyag uralkodik*; a perszona akkor érvényesül tehát, ha a test tömege növekszik, és akkor válik fogyatékoszá, ha a test tömege csökken.

A *belső-én* a lüktetéssel áll szoros kapcsolatban. Az állat, amikor már kibontakozott a belső-énje, karakterének minden változását és funkcióját a *lüktetés ritmusának* valamely megfelelő változásában fejezi ki. A félelem, izgatottság, fájdalom és öröm - minden érzelem - megváltoztatja a szívműködés és a vérkeringés ütemét. A belső-én minden érvényesülése és fogyatékosági-érzése visszahat a lüktetésben uralkodó és megnyilvánuló *erőre*, és elsősorban annak a kapcsán törekszik kifejezésre jutni.

Az *én-csíra* pedig a *ritmus* tényével függ össze. A ritmus egy-egy periódusa (ciklusa) a születésben kezdődik és a halállal ér véget. Amikor az én-csíra "visszahúzódik" önmagába, megáll a lélekzés. A ritmus tényében és a lélekzésben nyilvánul meg tehát az *értelem*, az élet.

Az ember táplálkozásában beálló zavarok az ember *perszonáját* veszélyeztetik. A vérkeringés zavarai az ember karakterére, a *belső-énjére* hatnak vissza. A lélekzés fennakadása viszont az ember *énségi-szikráját* készteti visszahúzódásra, teljes megszűnése pedig a halálhoz vezet.

Az ember perszonája: a *gyomrán* át érvényesül. Még átvitt értelemben is, mint amikor például a fukarságban és a gyűjtőszenvedélyben is az *éhség* nyilatkozik meg. A perszona minden zavara ezért az emésztés zavaraihoz jut kifejezésre.

Az ember belső-énje: az ember *szívében* rejlik. A legcsekélyebb érzelem is megdobogtatja vagy összeszorítja a szívet, befolyásolja a vérkeringést; a félelem elsápadáshoz, a szégyen elpiruláshoz vezet, és így tovább. A belső-én minden zavara tehát a vérkeringés zavaraihoz vezet. Az ember én-csírája pedig: az alapvető élet-ritmus tényében, vagyis a *lélekzésben* nyilatkozik meg. a motivációs rendszer minden megnyilvánulása: ki- és belélekzést eredményez. a motivációs rendszer zavarai ezért a ki- és belélekzés zavaraihoz vezetnek, hogy megnyilvánuljanak.

A funkciók ugyancsak a fenti központoknak felelnek meg. Az élet: az én-csíra lélekzése, vagyis maga a *lélekzés*. A képzeletműködés: a belső-énnek, vagyis a *szívnek* a lélekzése. Az éhség és jóllakottság viszont: a *gyomor* lélekzése.

A test székhelye ilyenformán: az anyag (elemek). A perszona székhelye: a bélrendszer (gyomor). A tudat székhelye: az idegrendszer (agy). A belső-én székhelye: a vérkeringés rendszere (szív). Az altudat székhelye: az organizmus (sejt). Az én-csíra székhelye pedig: a lélekzés (élet).

Akármennyire is eltér a yoga anatómiája az orvosi anatómiától, a benne foglalt rendszer a maga szempontjából - értelmes és helyes. Alapját a szimbolumok tana

képezi, helyesebben az a tény, hogy a szimbolumok nemcsak az elvárások világában, hanem az elvont valóságok között, sőt a tárgyi világban is egyaránt fennállanak. *Az egyetlen örök valóság a Természetben: a szimbolum.* Amikor tehát a yoga például a belső-én szimbolumának a szívet tekinti, akkor nemcsak pusztá szubtilis szimbolumot lát benne, hanem egyúttal valóságot is, és így - ezen az alapon - a szívet joggal és helyesen a belső-én *valóságos székhelyének* is tekintheti.

A szimbolumok nemcsak az emberben, hanem a Természet külső világában is megtalálhatók. Az én-csira külső szimbóluma a *Nap*, mely a maga kilélekzésével hozta létre és tartja fenn a Földet, az élőlények világát, annak minden teremtményét és magát az életet. Így tehát *valóban* az én-csira a Természetben, az a középpont, melyben közvetlenül tükröződik a *Lélek*, valamint a Természet legmagasabbrendű alkotórésze: a *világosság*.

Azok a primitív vallások, melyek a Napot imádják, ennek a szimbolumnak, helyesebben ennek a *valóságnak* a felismerésére épültek és támaszkodnak.

s mint ahogyan az én-csira magában foglalja a Természet másik két alkotórészét - az erőt és az anyagot - is, valamint minden megnyilvánulás lehetőségét: úgy a Napban is benne lakozik a *világosság* mellett az *erő* és az *anyag*, vagyis a Természet mindhárom alkotórészének - és így az egész Természetnek is - teljes lényege.

Amikor a yoga azt állítja, hogy az ember belső-énje nem az agyban, hanem a szívben székel, akkor ezzel az állításával a szimbolumokban rejlő *valóságot* fejezi ki. A szív mélyén rejlik az élet alapvető ritmusa. *A fejlődés tehát nem az ész birodalmán, hanem a szív mélységein át kell, hogy vezessen az én-csira és az egyéni-lélek tudatosítása felé.*

Az elme tévútra vezeti a fejlődést. Az elme kettős befolyás alatt áll. Egyrészt a Lélek közvetlen hatása befolyásolja, másrészt pedig a Természet. Két ellentétes irányból befolyásoltan pedig *látszólag* önállóvá válik, látszólag önálló létre tesz szert és mint *szubjektum* törekszik a különböző célok felé. Hasonlóan ahhoz a játékszerhez, ahhoz a legyezőkkel lebegtetett papír-pillangóhoz, melynek mozgása önálló ténykedésnek látszik, holott mindenkor csak két rajta kívül álló befolyásnak engedelmeskedik; a gravitáció és a változó légáramlás befolyásának. s mint ahogy valamely papír-pillangó sem követhet értelmes célt, úgy az *elme* sem lehet képes arra, hogy saját erejéből törekedjék az abszolút cél, a Lélek világossága felé.

Az ember tehát nem bízhatja rá magát az elméje vezetésére, hanem az elméje *főlé* kell, hogy emelkedjék. Ehhez támpontokra van szüksége. Ami pedig támpontokat megadja, megmutatja a helyes irányt, a *Természet három alkotórészének* a tana:

Ami lefelé vonzza az embert, az az "anyag"; ami kilengésre, mozgásra, változásokra készíti, az az "erő"; ami pedig fölemelően hat rá, az az "értelem", illetőleg a "világosság".

11. A YOGA ELMLÉETE ÉS GYAKORLATA

Mint ahogy a yoga bölcelete mindenben a tapasztalatokra, a *gyakorlatokra* támaszkodik, úgy a yoga gyakorlatának is szüksége van a megfelelő *bölceletre*. A kettő szorosan egymáshoz kapcsolódik és nem lehet meg egymás nélkül.

A yogát - biztonságosan és eredményesen - nem gyakorolhatja más, csak aki a yoga bölceleti rendszerét már tökéletesen ismeri és felfogta, sőt abba belehelyezkedni, átélni is képes. A yoga bölcelete pedig csak annak a számára lehet érthető és elérhető, aki nemcsak gondolkozik rajta, hanem valóban *gyakorolja* is a yogát.

Aki nem ismeri alaposan a yoga elméletét, azt veszedelmek környékezik a yoga gyakorlati útján; könnyen eltévedhet és szinte vég nélkül bolyonghat a tévutak labirintusában, mindvégig a saját fantáziája szülte illúziókat tartván a yoga révén megismert valóságoknak. Aki pedig nem foglalkozik gyakorlatilag is a yoga tanával, az sohasem ismerheti meg a meg-nem-nyilvánuló Természet mélységeit és buddhi pusztá elvárásokból álló szubtilis világát.

A yoga gyakorlati útjának utolsó állomása - az *elmélyedés*- pedig annyira sajátos és semmi máshoz nem hasonlítható állapot, hogy annak tényleges gyakorlása nélkül nem lehet érthető az elmélyedésből fakadó megismerés legelemibb elmélete sem. Aki nem a saját tapasztalatai révén győződik meg a megismerés lehetőségeiről és valóságairól, az sohasem foghatja fel teljes mértékben a yoga lényegét.

Az előírt gyakorlatok fokról-fokra vezetik az embert. A belső én, az altudat és az én-csíra megismerése felé.

Az indiai yoga gyakorlati útja nyolc részre oszlik, vagyis nyolc - egymást lépcsőzetesen követő - tagozatból áll.

Az első, a legelemibb tagozat: az életben tanúsított *helytelen magatartás kiküszöbölésére* vonatkozik. Öt "tilalom" alkotja tehát ezt a tagozatot: "Ne árts, ne hazudjál, ne lopj, ne paráználkodjál és semmit sem kívánj egyéni tulajdonul!" Lényege nem erkölcsi parancs. Egyedüli célja: az érdek tökéletes kikapcsolása a cselekedetektől.

A második tagozat az elsőt egészíti ki. Annak a helyes ötös alapnak a

megvalósítását tűzi ki az ember céljául, melyből helytelen irányú cselekedet nem fakadhat többé. E tagozatot öt "követelmény" alkotja, úgymint: az önösségtől való mentesség (tisztaság), a megelégedettség, az önmegtagadás, az önnevelés és az Isten iránt való odaadás követelménye.¹¹

Ez első két tagozat gyakorlati megvalósításával megváltozik az ember *nézőpontja*, cselekedetei mindinkább *reflexekké* válnak, melyek a sorsát nem építik tovább, mentesítik az érdektől és az anyagvilághoz való kötöttségtől, én-érzését folytonosan *csökkentik*, mialatt *bontólag* hatnak a karakterére és mindinkább *közömbössé* teszik azt, hogy végül is megszűnjék a karakter merevsége és minden gátló hatása, melyek révén a karakter a tudat felső "küszöbét" képezi. A yoga gyakorlati útjának első két tagozatát megvalósítva - mélyreható érték-eltolódások, érték-változások mennek végbe tehát az ember külső- és belső-világában egyaránt. *Hasonló ez az állapot ahhoz, melyet a nyugati humanisztikus pszichológia által követett, úgynevezett "önismeret" gyakorlata hoz létre az ember elméjében, de annál is sokkal tökéletesebb és mélyebb értelmű.* Az első két tagozat tilalmainak és követelményeinek a megfelelő begyakorlása és megszokása következtében: az ember mindinkább *éntelenné* válik. Önössége helyét a mindenre kiterjedő *szeretet*, a *tárgyilagosság*, a dolgok *igenlése* és a tökéletes *közömbösség* foglalja el, vagyis az a négy tényező, az a négy attitűd, mely az elme "eszményi állapotához" vezet.

A felsorolt változásokból kitűnik tehát, hogy az első két tagozat célja voltaképpen: *az elme eszményi állapotának a megvalósítása.*

A következő - a harmadik - tagozat a *helyes testtartás* begyakorlásában áll. A yoginak meg kell tanulnia, hogy az elmélyedés helyes gyakorlása érdekében úgy üljön, vagyis úgy helyezkedjék el, hogy a testi fáradtság, valamint a vérkeringésében és a szerveiben végbemenő változások ne befolyásolják és ne is befolyásolhassák az elmeműködéseit. Fontos, hogy a testtartása pihentető legyen, továbbá,

hogy a lehető legkedvezőbb helyzetet biztosítsa belső szerveinek zavartalan működése számára. Fontos, hogy testtartása *biztonságos* legyen, vagyis hogy izmainak elernyesztésével ne változzék meg, ne menjen át valamely kedvezőtlenebb testtartásba. Magyarán mondva: ülő helyzetéből ne düljön se előre, se hátra, se ne üsse meg magát! Fontos tovább, hogy minden erőfeszítéstől tartózkodjék és hogy testének csaknem összes izmai *meglazítva, elernyesztve* legyenek az elmélyedés folyamán. Egyelőre azonban a gyakorló yogi - a tanuló - még nem kísérletezhetik elmélyedéssel, hanem csupán a megfelelő test-helyzetet kell, hogy gyakorolja az izmai tónusa felett kell, hogy úrrá válják.

¹¹* Lásd a VIII. fejezetet

A különleges testtartások (test-helyzetek) gyakorlásának célja más, egyrészt az egészség megőrzése, másrészt a test felett való uralkodás megvalósítása. Az elmélyedés szigorúan vett szempontjából azonban nincs feltétlenül szükség többre, mint valamely kényelmes és biztonságos ülismód elsajátítására.

Ha a tanuló tökéletesen megtanulta izmai elernyesztését, akkor még külön az *elméje* pihentetését is be kell, hogy gyakorolja. A végtelen fogalmára gondolva, a végtelen fogalmát átélve, gondolatai kikapcsolnak és elméje valóban megpihen. Ha mindezt elérte, megvalósította, begyakorolta és megszokta, akkor áttérhet végre a negyedik tagozat gyakorlására is.

A yoga negyedik tagozata a *lélekzés* szabályozásában és megszüntetésében áll.

Kezdetben a tüdővel való lélekzés folyamatát kell tudatossá tenni és az akarat uralma alá rendelni, olyformán, hogy a lélekzetvételt meglassítva, a beszívott levegőt visszatartva, majd még lassabban kilélekezve, jelentékenyen meglassítsuk a tüdővel való lélekzés ritmusát, miáltal a szív működés ritmusa is megváltozik. A megfelelő eljárást, mely alapos és hosszadalmas gyakorlatot kíván, az u.n. yoga-tornával foglalkozó irodalom részletesen tárgyalja és pontos utasításokat is ad hozzá. Kitérnünk rá és részleteibe bocsátkoznunk már csak azért sem szükséges, mert a yoga negyedik tagozatában a "lélekzés" megszüntetésének *nem ez a lényege*. A tüdővel való lélekzés szabályozása főképpen azért szükséges e tagozatban, hogy a yogi *megszokja a ritmus megfékezés tényét*.

Amit valóban meg kell szüntetnie: *az az "én" mindenkori benső lélekzése, vagyis az érvényesülés és a fogyatékosági-érzés váltakozása*.

Meg kell tanulnia tehát, hogy tapasztalatait különválassa énjétől, vagyis hogy a tapasztalatai a karakterétől függetlenül jöjjenek létre és egyetlen esetben se alakuljanak át személyes élménnyé! Nem szabad, hogy gondolatai akármilyen csekély egyéni érvényesülést is rejtsenek magukban, vagy hogy fogyatékosági-érzéssel járjanak együtt.

Az érvényesülés és fogyatékosági-érzés váltakozásában rejlő *ritmus* az, amelyet szabályozni kell, majd meg kell szüntetni a yoga-gyakorlatoknak ezen a fokán.

Ha nincs élmény, nincs, ami tovább építse a karaktert és ami fenntartsa merevségét. A karakternek tehát - az én lélekzésének a megszüntetésével - tökéletesen "vértelenné" tökéletesen közömbössé kell válnia, funkciójának (a képzeletműködésnek) meg kell szűnnie, ez pedig oda vezet, hogy minden tapasztalat csakugyan közömbös marad és minden megismerés mint helyes megismerés alakul ki a yogi elméjében, minthogy nincs kombináció, nincs

képzeletműködés, mely megzavarja elméje működéseit.

Akár a tilalmak betartása által érdektelenné vált elme, akár a humanisztikus pszichológia eljárásaival önismeretre jutott elme azonban, egyaránt csak akkor válhatik tökéletesen közömbössé, *ha az én minden térfogatváltozása megszűnik az elme mélyén*. De még a változások egyszerű megszüntetése sem elegendő, mert a helyes középút csak úgy érhető el, *ha az én nincs: sem túlságosan kiterjedt, sem összezsugorodott állapotban, hanem a kettő között, a középhelyen marad meg. A "siker" és a "kudarcc" közötti állapotban kell megszüntetni tehát az én lélekzését!* Ha a kudarc állapotában rögzítenünk meg maradandóan az ént, akkor kizárnánk evvel minden további fejlődési lehetőséget, egyben pedig felfokoznók az életösztönt. Ha pedig a sikert rögzítenők meg, akkor a létérzet fokozódna az elme mélyén. Minthogy pedig mind az életösztön, mind a létérzet elemi *impulzusokat* képez és különböző motívumok megnyilvánulásait hozza létre, azért mindkét esetben: a motivációk hatása válnék uralkodóvá az elmében. A motivációk uralma pedig újabb ki- és belélekezéseket eredményezne.

A siker és a sikerről való lemondás kell tehát, hogy képezze azt a helyes alapot, melyen a lélekzés megszüntetése megvalósítható.

Így tanítja a yoga.

Ha a karakter közömbös, akkor megszűntnek is tekinthető, mert nem befolyásolja a tapasztalatok kialakulását: egyetlen benyomást, vagy gondolatot sem igyekszik felfokozni és egyetlenegy sem fojt el. *A közömbös beállítottság mellett pedig olyan tapasztalatok is szerezhetők, melyek nem illeszkednek a karakter pályáira, vagyis melyek szokatlanok, idegenszerűek és függetlenek a folyó élettől, helyesebben függetlenek a "helytől, a kortól és az életben már megszerzett tapasztalatoktól".*

A lélekzés megszüntetése a karakter közömbössé válásához és az éntelenség állapotához vezet. Ezek következtében megszűnnek egyrészt a motivációkat serkentő impulzusok és impulzus-hatások, másrészt pedig a karakterben rejlő gátlások is feloldódnak és megsemmisülnek. Véget ér tehát a karakter "szűrő" szerepe. A karakter pályái, "kerékvágásai" elsimulnak, a karakter megszűnik a "tudat küszöbe" lenni: semmit sem gátol, semmit sem tart vissza többé. Ilyenformán pedig csakugyan minden elvárás - minden emlék - megismerhetővé kell, hogy váljék az ember számára.

A lélekzés megszüntetésével máris be kellene következnie annak az állapotnak, melyben az emlékezés tudatossá válik, melyben a folyó és az elmúlt életek *valamennyi* benyomása, tapasztalata, elvárása, illetőleg emléke felidézhető.

Fennáll azonban még egy súlyos akadálya a tudatos emlékezésnek, a külső-világ helyesebben az érzékek szüntelen zavaró hatásának a formájában.

A yoga gyakorlati útjának ötödik tagozata ezért az érzékeknek a külső-világ tárgyaitól való tökéletes *függetlenítését* tűzi ki céljául.

Ha az ember például valamely érdekes könyvet olvas, vagy ha számol, gyakran annyira elmerül abban, amivel foglalkozik, hogy nem hallja, mit beszélnek, nem látja, mi történik körülötte. Annak ellenére, hogy érzékei teljesen épek és éppúgy működnek, mint máskor, külső benyomásokat mégsem közvetítenek számára. Ennek a jelenségnek a magyarázata a *figyelem* koncentrációjában rejlik. Az érzékekről elvont figyelem megszünteti az érzékek közvetítette benyomásokkal való kapcsolatot. Az elme nem vesz tudomást azokról, nem is vehet: a figyelem egyidejű jelenléte nélkül.

Meg kell valósítani tehát az elme tökéletes koncentrációját. Ugyanannak a jelenségnek a példájára, mint amikor a gondolkozó-készség visszahúzódik a külvilág tárgyaitól, meg kell szüntetni az érzékek és a külvilág tárgyai között fennálló kapcsolatot is. Ha a *figyelem* - az érzékeken keresztül - nem irányul rá a külvilágra, a kapcsolat valóban meg is szűnik. Mintegy az érzékek is visszahúzódnak önmagukba és felhagynak a benyomások közvetítésével, a benyomásoknak a gondolkozó-készséghez való juttatásával.

Hasonló ez az állapot az alvás állapotához, amikor az alvó embernek nincs tudomása a külső világról. Minthogy pedig az ember, ebben az állapotban nem ura a testének és a test-helyzetének, feltétlenül szükséges, hogy a yogi *már előbb tökéletesen begyakorolja azt a biztonságos és kényelmes testtartást*, melyben a teste akkor is megmarad, amikor érzékeit "kikapcsolja", azaz amikor elméje teljesen visszahúzódik önmagába.

Ha az érzékműködések kikapcsolását gyakorló yogit kívülről szemléljük, valóban az a benyomásunk róla, hogy alszik. Ha szólunk hozzá, nem hallja, ha megérintjük, nem rezzen össze, nem reagál.

Az érzékműködések megszüntetésének állapota azonban mégsem egyezik mindenben az alvás állapotával. *A figyelem összpontosítása ugyanis kizárja az álmok keletkezését. A yogi nem álmodik. Gondolatai egyetlen tárgy körül forognak, világosan és éberén.*

Ha elérte ezt az állapotot, vagyis ha a tilalmak és követelmények megszokásával, a megfelelő testtartás begyakorlásával, az én lélekzésének teljes megszüntetése után megtanulja érzékeit is kikapcsolni a gyakorlatai tartamára, akkor - de csakis akkor

- elérkezett odáig, hogy megkísérélheti végre az elmélyedésre irányuló gyakorlatokat is.

A yoga első öt tagozatát a yoga "külső" tagozatoknak nevezi, minthogy azok csupán *előkészítő* tagozatai az elmélyedésnek. A tulajdonképpeni yoga pedig ezen a ponton, az *elmélyedés bevezető gyakorlataival* kezdődik.

Maga az elmélyedés három részből áll: a yoga hatodik, hetedik és nyolcadik tagozatából.

Ebből az első, vagyis a gyakorlati yoga hatodik tagozata: az *elme "megrögzítésében"* áll.

Nem elegendő az elmét mindössze elvonatkoztatnunk a külvilágtól, hanem még azt is el kell érünk, hogy *csupán* avval a tárggyal foglalkozzék, amelyet kitűztünk számára. Nem szabad, hogy szétszóródjék a figyelem, nem szabad, hogy a tárggyal szoros kapcsolatban nem álló gondolatok is felmerüljenek közben. A yoginak arra kell törekednie, hogy mintegy a valóságban is tapasztalja az elméjét betöltő, elképzelt tárgyat. Mintegy valamennyi érzékével érzékelnie kell azt, minden vonatkozásban. Egész elméje avval kell, hogy foglalkozzék. Minden elmefuttatás kezdete, pályája és vége - egyaránt az illető tárgy kell, hogy legyen, és *semmi más*.

Ha például a yogi egy rózsára összpontosítja gondolatait, akkor a rózsza emlékképét oly tisztán kell látnia maga előtt, mintha magát a rózsát látná. Az elképzelt rózsza színét, illatát, szirmainak bársonyos voltát, érdes szélű leveleit és a szűrő töviseket a szárán, mind *érezkelnie* kell. Gondolatban meg is kell forgatnia a rózsát maga előtt, hogy minden oldaláról, alulról és felülről is megsejtelhesse közben. Láthatja a napfényt is a rózsán és a rózsának a napsugárban feltündöklő színárnyalatát, láthatja a harmat és esőcseppel csillogását a kinyíló szirmokon, vagy akár a bimbófakadást, a virágzás pompáját és a hervadást, a rózsza egész valóságát és történetét, - de minden, amire gondol, a rózsával kell, hogy szoros kapcsolatban álljon!

Gondolatait az ember szavakba foglalja. Szavakba, melyeket magában mond el, hangtalanul ejt ki és csak gondolatban hal meg. Ez a hangtalan, benső beszéd: a tulajdonképpeni gondolkodás megnyilvánulása.

Minden, amit gondolatban észlelünk, vagy amit elképzelésünkben látunk, hallunk és érzünk, egyúttal *mondatok* alakjában is kifejeződni törekszik; minden észlelést, mozgást és változást *szavak* kísérik elménkben. Az ember magában beszél, amikor gondolkodik. Ez a beszéd kapcsolja egybe a felmerülő benyomás-egységeket és emlékeket, ez az a vezérfonal, mely egybefűzi a gondolkodás egész

menetét. Normális körülmények között nincs olyan kép-, vagy hang-benyomás, és nincs egyéb olyan elképzelt érzékelés sem, amelyet ne kísérne elménkben a *beszéd* aláfestése.

A szavak ugyanúgy függnék össze egymással, mint az egyes gondolatrészek, gondolat-elemek. A beszéd alapja a szó-kombináció. Így tehát a szavak kapcsolásában is mindenkor a kombinatív *képzelet-működés* - a karakter funkciója - nyilvánul meg.

Ameddig az ember szavakban gondolkozik, addig a karakterének is van szerepe, még ha akármilyen csekély is az. Ezért a yogi arra törekszik, hogy a már összpontosított gondolatait is megfékezze, leállítsa, nyugalomra és hallgatásra kényszerítse. Ez az elme megrögzítésének második fázisa: *a kialakult tárgyi gondolatok megszüntetése*. A gondolatok kulminálásának pontján kell megvalósítani, *hirtelen és maradéktalanul*, hogy megfelelő eredményre vezethessen.

Ha a yogi elméjében beáll a teljes "csönd" és a rózsát még akkor is mintegy maga előtt látja, a nélkül azonban, hogy gondolkoznék róla, vagy hogy gondolna rá, akkor elméje *helyesen rögzítődött meg*, gondolataitól függetlenül is beállván a kitűzött irányba.

A rózsa most hasonlít az álomképhez. Nem függ a yogi akaratától, nem függ a gondolkozásától sem, hanem mint egy önálló valóság, önállóan tündöklök ekkor a yogi tudatában. Mindaddig, míg meg nem zavarja a csöndet a képzeletműködés szubtilis formája: *az elvont gondolkodás*.

Akkor ismét szavak sorakoznak fel a yogi elméjében. Szavak, amelyek látszólag nem állnak kapcsolatban a karakterrel, mert nem rejlik mögöttük sem vágy, sem idegenkedés. Mégis a karakter funkciója jut kifejezésre bennük: abban a tényben, hogy a szavak mondatokká, gondolatokká kombinálódnak. A yogi, aki már nem egyetlen rózsára, hanem "a" rózsára gondol - vagyis *pusztán az elvont rózsa-fogalom képezi a gondolatai tárgyát* - amit gondol magában, azt személytelenül gondolja el. A szavakban - a beszédben - mégis a karaktere nyilvánul meg. *A karakter tökéletesen közömbös megnyilvánulása nyilatkozik meg az elvont gondolkodásban*, de akármennyire is közömbös ez a megnyilatkozás, még ez is a karakter színezetét viseli magán, tehát még ezt is meg kell szüntetni ahhoz, hogy a karakter funkciója véget érjen, hogy a karakter hatása *teljesen megszűnjék*.

A yogi tehát arra törekszik ekkor, hogy elvont gondolatait is elhallgattassa.

Ez az elme megrögzítésének az utolsó fázisa.

Az elmének abban a tökéletes csöndjében, mely az elvont gondolatoknak is a teljes elhalása után következik be, a yogi nemcsak a rózsát és az önálló rózsza-fogalom tündöklését szemléli, immár zavartalanul, hanem egyben ráésmél a saját karakterére is, mely nem befolyásolja többé a benyomásait, a szemléletét. Mint ahogy valamely óra ketyegésére is önkénytelenül ráésmélünk a hirtelen beálló csendben, amikor az óra megállt és elnémul a megszokott zöreje.

Az elvont gondolkodás elfojtásával tehát tudatossá válik az ember *belső-énje*. Ezáltal pedig a yogi a fejlődésnek már oly magas fokára emelkedik, amelyet az ember - általánosságban - sohasem képes elérni a külvilággal kapcsolatos élet folyamán.

Az összpontosított gondolkodás kitűzött tárgya - ha az elmét helyesen rögzítettük meg - nem sikkad el ebben a csöndben. A gondolatok megszűntével sem tűnik el a ráirányított figyelem gyújtópontjából, hanem - ellenkezőleg - *még tisztábban tündököelve* mentesen minden zavaró befolyástól, *még önállóbbá válik* hasonlóképpen valamely megrögzített álmokképhez, melyet teljes és tudatos átéléssel szemlélhetünk.

Ez az állapot pontosan azon a határvonalon van, mely az ébrenlét és az álom között áll. Amilyen rendkívül keskeny maga a határvonal, éppen olyan labilis ez az állapot is.

A határvonalról "lelépni" könnyű, akár az egyik, akár a másik oldalra. Vagy az ébrenlét állapotába térünk vissza róla, vagy az álmok világában merülünk el. Huzamosabb időn át megmaradni rajta olyannyira nehéz, hogy megfelelő előkészület nélkül csaknem teljesen lehetetlen.

Az első "yogi" valószínűleg úgy jött rá arra, hogy ez a gyakorlatilag járhatatlannak látszó út vezet az elmélyedéshez, hogy addig küzdött, míg sikerült tudatossá tennie azt az átmeneti állapotot, mely az ébrenlét megszűnte *után*, de még az alvás beállta *előtt* áll fenn az ember elméjében. Ennek az állapotnak - vagyis az alvásba, illetőleg az álmodásba való *áttérés pillanatának* - a megismerésével és *megrögzítésével* azután olyan csodálatos felfedezéshez jutott el, olyan rendkívüli tapasztalatokat szerzett, olyan határtalan megismerési irányok bontakoztak ki előtte, melyeket semmiféle más úton meg nem közelíthetett, el nem érhetett különben. Így alakulhatott ki a yoga ősi kiindulópontja. Így vezethetett ez a felfedezés a legmagasabbrendű elmeállapot megvalósításához - az elmélyedéshez.

Tény, hogy *mindaddig, míg az ember karaktere nem tökéletesen közömbös, ezt az átmeneti állapotot megismerni és megrögzíteni nem lehet.* Addig a karakter

szüntelen egyensúly-zavarokat kelt az altudatban, az egyensúly-zavarok örvénylésekhez vezetnek, az örvénylések pedig magukkal ragadják az ember gondolkozó-készségét - és *álmokat* hoz létre a tudatban. A megfigyelt kép, akárhogy is erőlködünk, az álmodás folyamatába olvad át. Elvész a megrögzítettség, a beállítottság, és helyét az álom drámai megnyilatkozásai foglalják el. Megszűnván a tárgyi világgal való kapcsolat, az álmok kialakítják a maguk külön világát, mely fölött, ha az már kialakult, az embernek nincs és nem lehet hatalma.

Maradandóságra kényszeríteni ezt az átmeneti-állapotot nemcsak *nehéz* hanem *veszélyes* is. Mert ha a karakter túlságosan merev és így súlyosabb egyensúly-zavarokat okoz, akkor az ébrenlét és az álom közötti határ-állapot megrögzítésére irányuló kísérletek többé-kevésbé komoly, sőt kóros *elmezavarokhoz* is vezethetnek; megszűnván ugyanis a tárgyi világgal való szoros kapcsolat, bekövetkezhetik az úgynevezett "megszállottság", illetőleg az "identitás-hasadás" állapota, és az altudatból felmerülő *komplexusok*¹² jutnak uralomra az elhomályosult elmében.

Ezért vált szükségessé a karakter előzetes közömbösítése, ezért kellett előírni tehát a tilalmak és követelmények, valamint a lélekzés szabályozásának és megszüntetésének a gyakorlatát, - hogy lehetővé váljék az elme csöndjének a megrögzítése: az elmélyedéshez vezető *egyetlen* út!

Összefoglalva az elmondottakat, láthatjuk, hogy a yoga hatodik tagozata annak a különleges elmeállapotnak az elérésében és megrögzítésében áll, mely nem ébrenlét, de nem is alvás, hanem pontosan a kettő között helyezkedik el.

A yoga hetedik tagozata pedig már *az ébrenlét és alvás közötti átmenet állapotának a folyamatos megismerő-megfigyelését* tűzi ki céljául.

Az elmének ez az állapota annyira eredeti és annyira eltér a megszokott gondolkozástól, valamint az ébrenléttől és az alvás állapotától is, hogy szabatosan leírni és megmagyarázni nem is lehet. Csupán körülírhatjuk és hasonlatokkal világíthatjuk meg. Valójában csak a yogi értheti meg, aki közvetlen tapasztalásból ismeri az ébrenlét és alvás közötti átmenetet és az avval kapcsolatos *folyamatos megismerést* is.

Minthogy gondolatok már nem keletkeznek a tudatban, a megfigyelés ekkor a puszta *elvárásokra* irányul. Tökéletesen szokatlan ez a megismerés, ezért külön hozzá kell idomulni, hogy felfoghatóvá váljék. Eleinte a *semmihez* hasonlít.

¹²* *Vesd össze a 98. oldallal.*

Később azonban a *minden* fogalma bontakozik ki benne.

Ez az állapot , melyben tudatossá válik az altudat, az ember motivációs rendszerével együtt.

Gondolatok és megnyilvánulások nélkül, maguk az elvárások kerülnek ekkor a figyelem gyújtópontjába. De akár közömbös a karakter, akár nem, ameddig élet van, addig bizonyos altudatbeli egyensúlyváltozásoknak is kell lenniök, különben élet és megnyilvánulás nem jöhetne létre és nem is állhatna fenn. az elvárások tehát az altudatban egymással szüntelenül kapcsolatban állnak; egyik a másikat elnyomja, egyik a másik fölé kerekedik, és így örökösen örvénylenek és *áramlanak* - a motivációs rendszerbeli mindenkori egyensúlyra-törekvés folytán - akkor is, amikor a képzeletműködés hiányában álmokat és gondolatokat nem kelthetnek.

A megfigyelés fénykörében ilyenformán - a yoga hetedik tagozatán - elvárások *áramlása* áll.

Az elvárások világának a megismerése még a gondolatok megszüntetésével beálló elmeállapotnál is szokatlanabb elmebeli állapottal kapcsolatos.

Az elvárások közvetlen megismerésében, *mint ahogy nincs tér, nincs időszerűség sem*. Nincs múlt és nincs jövő, csak a szüntelen *jelen* tölti be az altudat világát. A yogi, aki megfeledezett a külső világról és az énről is, ebben az állapotban a tökéletes és a végtelenné kiterjedt *jelenben* él. Ezért a yoga ezt az állapotot a *boldogság* jelzőjével illeti.

Az effajta megismerés egyértelmű az élet gyökerére való ráélméssel.

Az altudat tudatossá válásával kapcsolatban az ember egy új "nyelvet" is kell, hogy megtanuljon: a sejtelmes megérzések, illetőleg a megérzések mögött rejlő elvárások szimbolikus és kifejezésre képtelen "nyelvét", amennyiben megtanulja az elvárásokat *gondolatok nélkül is megérteni*.

A szimbolumok csak *belülről* ismerhetők meg közvetlenül, azokat *át kell élni*, hogy megismerhetőkké váljanak. Minthogy pedig *nemcsak a motiváció, az emlék és az elvárás azonos fogalom, hanem mindhárom a szimbolummal is azonos: ezért az elvárások közvetlen megismerése a szimbolumok közvetlen-átélésével egyértelmű!*

A yogi az elvárások áramlásában a *szimbolumok* áramlását szemléli és éli át.

Megértvén pedig a szimbolumokat, megérti magukat az elvárásokat is. A megfigyelésnek ebben a különleges állapotában - minthogy elméjének eredeti beállítottsága megrögzítve megmaradt - folyamatosan eláramlik előtte és úgyszólván a szeme előtt bontakozik ki *minden elvárás* mely az összpontosított gondolkozása céljául kitűzött tárggyal, bármely közeli, vagy távoli kapcsolatban áll. Nem magát a megnyilvánult tárgyat szemléli, hanem azokat az elvárásokat, melyek az illető tárgy megnyilvánulásait *létrehozni képesek* és létrehozzák az anyagvilágban. Egyaránt ismeri tehát a tárgy múltját és jövőjét is, minthogy az elvárásokban és azok kapcsolataiban *minden változás és alakulás lehetősége* benne rejlik. Megértvén az elvárásokat, azt is megérti, ami az illető tárgy megnyilvánulásai mögött *lappang*. A lappangó elvárások pedig a jelenbe foglalják a *múltat és jövőt*: mindazt, ami emlék és ami motiváció, valamint az emlékek és motivációk minden *összefüggését, kölcsönhatását és kapcsolatát*.

A megfigyelésnek ebben az állapotában semmi sem maradhat rejtve a yogi előtt. A szimbolumok végtelen sok megnyilvánulási lehetőséget és végtelen sok értelmet foglalnak magukban. Aki tehát magát a szimbolumot - magát az elvárást - megérti, az felfogja annak valamennyi vonatkozását, valamennyi értelmét is. Ez a megismerés pedig, az illető szimbolummal - elvárással - kapcsolatban: már a mindentudás határán kell, hogy járjon.

Ha a yogi gondolkozni kezd, a szimbolumok természetyszerűleg eliramlanak a megfigyelése gyújtópontjából. Mindaddig azonban, míg nem gondolkozik, magukban a szimbolumokban él.

Ebben az állapotban még látszólag sem az elme funkciója végzi a megismerést. *A yogi ugyanis az elméjében végbemenő változásokat, tehát magát az elmét figyeli meg!*

A yoga lényege rejlik ebben. Ameddig az elme - mint szubjektum - figyeli a külső világot, vagy önmagát, addig nem jöhet létre a közvetlen megismerés. Amikor azonban az elme - valamint a benne végbemenő alakulások - a szemlélés puszta "tárgyát" (objektumát) képezik, akkor nyitva áll az út, mely a yoga felé vezet.

Nem az elme kell, hogy megfigyeljen, hanem magát az elmét kell megfigyelni!

Az elvárások közvetlen megismerésének állapotában tehát már nem az elme a szemlélő szubjektum, hanem maga a Lélek szemléli közvetlenül az elvárásokat - és azok áramlását - vagyis az elme, illetőleg a motivációs rendszer mindenkori "tartalmát".

Ha pedig a yogi az elvárások áramlása közben *egyetlenegy* elvárásra irányítja a

megfigyelését és nem engedi kisiklani azt a szemlélete gyújtópontjáról, akkor megvalósította végre a *yoga nyolcadik tagozatát: a tulajdonképpeni elmélyedést.*

Az elmélyedés a szemléletnek oly magasrendű állapota, melyben az elme - mint elme - már nem is vesz részt. Egyaránt megszűnvn, mind a gondolkozó-készség, mind a karakter, mind a motivációs rendszer funkciója; maga az elme is mintegy megszűntnek tekinthető. Teljes és tökéletes *mozdulatlanság* jellemzi ezt az állapotot.

Az elmélyedés: a megismerőnek, a megismert tárgynak és magának a megismerésnek is a tökéletes eggyé olvadásában áll.

Nemcsak a megfelelő elme-állapot van megrögzítve ekkor, hanem maga a megfigyelés is. Az elvárások áramlása megszűnik és csak egyetlenegy kiválasztott elvárás tölti be az elme egész világát, mondhatnók úgy is: "az elme helyét". A külső és a belső világ egymásba vegyül és ebbe az egyetlen elvárásba olvad bele. Megszűnik az én, megszűnik minden különbség a középpont és annak környezete között, megszűnik az alany és a tárgy fogalma. Mindez egyetlen egységbe olvad egybe. Az elmélyedésben az én a megfigyelt tárgyban van, a megfigyelés maga ugyancsak benne rejlik a tárgyban, a tárgy pedig a megfigyelőben és a megfigyelés tényében olvad fel.

A yogi szemlélete tehát ekkor már nem is szemlélet, hanem *eggyéválás* az elmélyedéssel.

Ebben az állapotban a yogi független a saját testétől, de éppúgy független a tudatától és az altudatától is. nje személytelenné vált. Egyetlen elvárás - egyetlen szimbolum - képviseli számára az egész Természetet. Ebben a szimbolumba tevődött át az egyéni középpont. Ennek a szimbolumnak a mélyén rejlik tehát a "kapcsolat" - a Lélek és a Természet kapcsolata - így pedig maga az egyéni-lélek is.

Nincs yogi és nincs külvilág ekkor, - csak egyetlen szimbolum van és annak mélyén az Abszolútum. Ezt az állapotot valósítja meg a gyakorlati yoga legfelső tagozata.

A yogi tehát az elmélyedés gyakorlásával: *egyetlen pontra* szűkíti le az egész világot. *Ebben az egyetlen pontban azonban az egész Természet benne rejlik!*

Ezért, ha a yogi a gyakorlati-yoga utolsó három tagozatát *egy és ugyanavval a tárggyal kapcsolatban*, összefüggően és kellő sorrendben valósítja meg, akkor az elmélyedést természetszerűleg egy még magasabbrendű állapot kell, hogy kövesse: a *tökéletes megismerés* állapota.

Az elmélyedést betöltő szimbolumban ugyanis felködlik mindaz, ami az elmélyedés megvalósításakor tovatúnt. A ponttá sűrített világban megismerhetővé válik a benne rejlő egész Természet is. Így tehát végül már nem csupán a kiválasztott szimbolum képezi az elmélyedés egyedüli tárgyát, hanem *valamennyi szimbólum, valamennyi elvárás megismertté válik a mélyén.*

Az elmélyedést követő "tökéletes megismerés" ezért: az én-csira tudatossá válásával egyértelmű.

A yogi, ha elérte ezt az állapotot, felülemelkedett az újraszületések sorozatán.

Nincs és nem lehet a Természetnek egyetlen olyan elvárása - emléke, motívuma, illetőleg szimbóluma - sem, melyet ne ismert volna meg, tudása tehát a *mindentudással* egy. Minthogy pedig minden megnyilvánulás az én-csírából indul ki, a yogi ilyenformán bármely megnyilvánulást létrehozhat a Természetben, vagyis egyúttal *mindenhatónak* is tekinthető. Nemcsak, hogy akadálytalanul végigtekinthet az egyéni fejlődés egész útvonalán, annak legelső kiindulópontjától a legvégső céljáig, hanem szabadon választhatja meg azt a létformát is, amelyben élni, megnyilatkozni óhajt, *Szabad akaratának* nincsenek többé korlátai.

Így tanítja ezt a yoga bölcselete.

Allításai pedig logikus következtetéseken alapulnak, minthogy az én-csira motivációs rendszerében valóban *minden elvárás és minden lehetőség* benne rejlik; az én-csira tudatossá válásával és az azon való uralkodással tehát minden elvárás és minden lehetőség kiaknázható kell, hogy legyen az ember - a yogi - számára.

A cselekvés azonban, *ha nem a Természet rendjét teljesíti be*, egyéni beavatkozássá, egyéni cselekvéssé fajul. Az egyéni cselekvés pedig kötöttséghez és a sors továbbgördítéséhez vezet. Az elmélyedés állapotát - mely csak minden egyéni érdek tökéletes kiküszöbölésével jöhetett létre - a mindenható-képesség bármely *egyéni* alkalmazása meg kell, hogy szüntesse tehát.

A yogi sohasem változtatja meg a Természet rendjét, még ha képes is rá, hogy megváltoztassa azt. Mert ha megtenné, visszazuhanna abból a magasságból, amelyet elért.

Az elmélyedést követő "tökéletes megismerés" pedig még mindig nem jelenti a legmagasabbrendű megismerés állapotát a Természetben. Ezt még követi az úgynevezett "áthidaló" megismerés, mely felöleli *valamennyi* egyén én-csíráját és motivációs rendszerét is. Aki ennek az áthidaló-megismerésnek az állapotát is elérte, az valóban megismerte az *egész* Természetet, vagyis megismert *mindent, ami nem a Lélek*. Csupán a Lélek nem válik megismerhetővé soha, még a legmagasabbrendű elmélyedésben sem. A Lélek ugyanis nem eszmélhet rá önmagára,¹³ minthogy minden szemlélet az Abszolútumból csak *kifelé* irányulhat, a Természet felé.

Ha azonban *mindaz, ami nem a Lélek*, teljes mértékben és a maga határtalan végtelenségében már egyaránt *megismertté vált* az elmélyedő yogi számára, akkor a megismerésnek a teljes kiküszöbölésével, illetőleg a Természettől való tökéletes visszahúzóds után: *a Lélek - az Abszolútum - önmagában kell, hogy megmaradjon!*

¹³* T.i. az elmélyedésben.

A Léleknek ez az *elkülönülése* a yoga legvégső célja. Ez az *elkülönülés* pedig lényegileg megegyezik a legmagasabb *nirvana* és a tökéletes *üdvözülés* fogalmával.

gy tanítják, hogy ezer ember között általában csak egy akad, aki komolyan törekszik a megismerésre. Ezer törekvő között csak egy található, aki előbbre is jut ezen az úton. Ezer olyan ember közül pedig, aki gyakorolja a yogát, csak egyetlen egy lesz, aki valóban eléri is a lehető legmagasabb-rendű elmélyedés állapotát. Az elmélyedés azonban még mindig messze esik az elkülönüléstől! Az elmélyedés és a Lélek elkülönülése közt még akkora szakadék tátong, mint az ég és a föld között. rthető tehát, hogy világkorszakoknak, évezredeknek kell eltelniük közben, míg egy-egy egyén - egy-egy yogi - eléri a yoga legvégső célját: a Természet káprázatából való tökéletes *felszabadulást*.

12. A MINDENNAPI ÉLET ÉS A YOGA ÚTJA

Nyugaton - a fehér ember világában - általában nincs meg a lehetősége annak, hogy valaki visszavonultan, esztendőnk munkáját áldozva rá, tökéletes zavartalanságban gyakorolja a yogát és egyedül csak annak éljen. A nyugati kultúra sokfelé ágazó lekötöttséget jelent. A társadalmi közösség nem tűri meg, hogy egyik ember önálló utakon járjon és végül is kiválgék a közösségből. A megélhetés gondjait senki sem veszi le a yogi válláról, pusztán azért, hogy az elmélyedésben találhassa meg az élet végső célját és értelmét. Ez az elmélyedő törekvés annyira idegenszerű a nyugati felfogás számára, hogy a társadalom szívesebben elítéli, mint hogy elősegítené.

A nyugati ember még abban is kételkedik, hogy a yoga útja valóban létezik és hogy az elmélyedés csakugyan a közvetlen és benső megismeréshez vezet. A Nyugat az úgynevezett realitások világa. Itt az embernek tehát előbb meg kell bizonyosodnia arról, hogy a yoga megismerési-perspektívái tényleges és elérhető *valóságok*, mielőtt járhatóvá válnék számára a yoga útja.

A pusztá belátás és a hit nem elég. Megfelelő, pozitív *tapasztalatok* is szükségesek ahhoz, hogy megszűnjék az előítéletekből fakadó kételkedés.

A kezdő, akit már magával ragadott a yoga sajátos szelleme, tanácstalanul áll az út elején. Nem tudja, mit cselekedjék. Nem tudja, hogyan fogjon hozzá a yoga gyakorlásához, hogyan egyeztesse össze a yoga előírásait a mindennapi élet követelményeivel és körülményeivel. Pontos útmutatást sehol sem talál. Mindazok az utasítások, melyek évszázadokkal vagy évezredekkel ezelőtt megfeleltek az ázsiai viszonyoknak, távolállók a fehér ember mai életmódjától és kultúrájától. Annyi nehézséget foglalnak magukban, amennyit leküzdeni úgyszólván nem lehet. A tulságosan nehéz feladat pedig már eleve elcsüggeszti az embert és kedvét szegi.

Önként felmerül a kérdés, hogy vajon egyáltalában lehetséges-e a yoga követése a nyugati ember számára?

Látszólag nem az.

Meg kell gondolnunk azonban, hogy az emberiség általában nem visszafelé, hanem a tökéletesedés irányában fejlődik. Ha tehát valami lehetséges volt évezredekkel ezelőtt, annak még inkább lehetségesnek kell lennie ma is. Kelet és Nyugat között pedig csak földrajzi és kulturális különbség áll fenn. Maga az ember - mind Keleten, mind Nyugaton - *ugyanaz*. Ha tehát Indiában meg tudták valósítani

néhányan az elmélyedést, akkor mi is képesek kell, hogy legyünk annak megvalósítására.

A feladat semmivel sem csekélyebb Keleten, mint a mi viszonyaink között. A legnagyobb nehézség a gondolkozó-készség lecsillapításában, a karakter leigázásában és közömbösítésében, illetőleg a személyes én megszüntetésében áll. Az indiai yoginak éppen úgy, éppen annyit kellett és kell küzdenie ezért, mint ahogy nekünk kell küzdenünk, ha el akarjuk érni az altudat, az én-csíra és az emlékezés tudatosítását. A mindennapi élet gondjai és zavaró körülményei *eltörpülnek* e benső küzdelem arányai mellett.

Bizonyos, hogy Nyugaton nem lehet, vagy legalább is rendkívül nehéz megteremteni az elmélyedéshez szükséges *nyugalmat*. De még ez a tény sem zárja ki a yoga gyakorlati útjának a követését. Legfeljebb lassabban haladhatunk előre, több erőfeszítést és több időt kell fordítanunk minden részlet-feladatra.

A lassúság nem akadály. Maga a Természet sem siet.

Az első és legfontosabb alapfeltétel pedig - mind Keleten, mind Nyugaton - az érdek, illetőleg az önösség uralkodásának a *megszüntetése* a cselekedetekben.

A yoga, ebben az értelemben, öt "tilalom" és öt "követelmény" szigorú betartását írja elő.

E tilalmak és követelmények valóban nehezen illeszthetők bele a nyugati élet ütemébe. E helyett azonban rendelkezésünkre áll néhány humanisztikus pszichológiai eljárás, mely ugyanahhoz a célhoz vezet, mint a yoga első két tagozata. (T. i. az öt tilalom és az öt követelmény.) Akár a pszichoanalízis, akár az individuálpszichológia, akár C. G. Jung egyéni rendszere, vagy a humanisztikus pszichológia módszerei szerint történik az úgynevezett önmegismerés - vagyis az én szerepének, valamint a karakternek és a motivációknak, mint alapvető irányító-tényezőknek a megvilágítása és felismertetése az ember elmeéletében - egyaránt veszít elemi erejéből a személyes érdek és az önösség, egyaránt fokozódik és erősödik az ember szociális együttérzése, vagyis mindenre kiterjedő *szeretete*, továbbá *tárgyilagossága* és a dolgok elfogadásában, *igenlésében* megnyilvánuló beállítottsága, végül pedig *közömbössége* az életben megnyilatkozó ellentétekkel szemben. *Mindez pedig az elme "eszményi állapotát" valósítja meg, ugyanúgy, mint a yoga első két tagozatának a gyakorlása.*

A "kianalizáltság" tehát a yoga útjának a legelemibb feltétele a nyugati ember számára. E nélkül nem szűnhetnek meg elméjében azok az altudatbeli feszültségek, melyek kizárják a motivációs rendszer tudatosítását. Mindaddig

pedig, míg fennállanak ezek a feszültségek, álmokat keltenek, vagy elmezavarokat okoznak, az ébrenlét és alvás állapotától való egyidejű elszakadás minden kísérletekor.

A kezdő yoginak tehát mindenekelőtt egy képzett humanisztikus pszichológushoz kell fordulnia. Meg kell ismerkednie a saját énjével, leleplezve kell látnia a saját karakterét, le kell számolnia önös célkitűzéseivel és hamis én-ideáljával egyaránt. Ajánlatos, hogy saját maga is tanulmányozza a humanisztikus pszichológiát, hogy később külső segítség nélkül is alkalmazni tudja annak a hasznosítható, gyakorlati fogásait.

Fontos, hogy mindaddig, míg az élet jelenségeinek - a humanisztikus pszichológiai ismeretek okozta - gyökeres és teljes *átértékelése* meg nem valósult számára, *semmi esetre se kísérletezzék a gyakorlati yogával!* Eredményt úgysem érhetne el. Az elmélyedés elérésére irányuló minden kísérlete tévutak felé vezetne csak és egyben veszedelmeket is rejtegetne számára.

A humanisztikus pszichológia alapos ismerete kell tehát, hogy legyen az az *alap*, melyre a nyugati yoga gyakorlata épül.

Ha ez az alap már megfelelően kialakult és megerősödött az emberben, akkor a mindenkori én "lélekzésének" a szabályozása - a yoga negyedik tagozatának értelmében - önmagától megvalósul, *önmagától is végbemegy*. A humanisztikus pszichológiai ismeretek birtokában az ember ugyanis minden felmerülő fogyatékosági-érzését és érvényesülési-törekvését szüntelenül csökkenteni, illetve megszüntetni törekszik. Ez a törekvése pedig körülbelül ugyanoda vezet, mint a yoga előírt "lélek-szabályozási" gyakorlatai.

gy tehát, ha valaki megfelelő humanisztikus pszichológiai megalapozottsággal rendelkezik, mindjárt a yoga ötödik, vagy hatodik tagozatánál kezdheti meg a yoga tulajdonképpeni gyakorlását. (Ismételten le kell szögeznünk azonban, hogy a szükséges "önismeret" megvalósítása nélkül senki sem foghat hozzá büntetlenül a gyakorlati yogához!)

A yoga ötödik tagozatát elegendő úgy felfognunk, mint az elme összpontosításának a gyakorlatát. A mindennapi élet számtalan alkalmat nyújt arra, hogy elsajátíthassuk ezt a képességet. Meg kell tanulnunk és meg kell szoknunk, hogy bármit cselekszünk is, a lehetőséghez képest mindig összpontosított elmével cselekedjünk. Ha olvasunk, ne tudjuk, hogy mi történik körülöttünk, ha színházban ülünk, ne halljuk, hogy mit beszélnek a hátunk mögött. Munkánk, ha úgy akarjuk, a teljes figyelmünket vegye igénybe és semmi másra ne gondoljunk közben. Ha gondolkozunk, gondolataink mindenkor pontosan kitűzött irányt kövessenek és ne

zavarják meg időközben elménket a külvilág aprócseprő érzéki benyomásai.

Minél tökéletesebben oldjuk meg az összpontosítás feladatát, annál könnyebb megvalósítanunk a yoga hatodik tagozatát. Ennek a tagozatnak a lényege ugyanis a *szavakkal való gondolkozás kiküszöbölésében* áll. A már beállított, megfelelően irányított és összefogott gondolatokat kell elhallgatnunk ekkor.

Minthogy a szavakban való gondolkozás az egyik cselekvő-képesség - pontosan a "kifejező-képesség" - megnyilvánulása, a képességek pedig külön-külön és az alkattal párosulva az ember *perszonáját* alkotják, azért a szavakban végbemenő gondolkozással való azonosítás: voltaképpen az egyénnek a *perszonával való azonosításával* egyértelmű.

Minél inkább úgy hiszi az ember, hogy a bensőleg elmondott szavakban *ő maga* gondolkodik, annál nagyobb mértékben a perszonájával azonosítja önmagát.

A szavak kombinálásában viszont a karakter funkciója - a képzeletműködés - nyilvánul meg. Ha tehát az ember az elme kombináló-hatásában, vagyis a képzeletműködésben véli felfedezni önmagát, helyesebben, ha énjének a legmélyebben rejlő, alapvető funkciójáról úgy véli, hogy az a képzeletműködésben nyilatkozik meg, akkor egyéniségét természetyszerűleg a karakterével, illetőleg a *belső-énjével* azonosítja.

Mindkét azonosítás a szavakban való gondolkozásban jut kifejezésre. *Ameddig tehát szavakban gondolkozunk, addig egyéniségünk látszólag a perszonánkkal és a belső-énünkkel azonos.*

Mind a perszona, mind a belső-én megnyilvánulásai viszont meghamisítják és elnyomják a motivációs rendszer természetes megnyilatkozásait. Ezért mindaddig, míg *szavak* kísérik a gondolkozásunkat, a motivációs rendszerben rejlő elvárásokat *sohasem* ismerhetjük meg közvetlenül, azok tulajdonképpen mivoltában.

Feltétlenül el kell hallgattatni a szavakban végbemenő gondolkozást, hogy előtérbe jöjjön a "természetes ember", a maga hasznos és kollektív motivációival, továbbá, hogy a figyelem *befelé* fordulhasson, az altudat és az én-csíra motivációs rendszere felé - a csöndben.

Amikor első ízben kísérelmük meg a gondolkozásunkat kísérő szavak elhallgattását, a feladat könnyűnek látszik és könnyen meg is valósítható. Később azonban egyre nehezebbé válik és egyre több zavaró körülmény merül fel közben. Mert a kezdetben elért csönd még nem az elme igazi csöndje, hanem abban még számtalan, fel nem ismert motívum-megnyilvánulás rejlik. Minél többször kíséreljük meg az elme csöndjének a megvalósítását, annál többet észreveszünk a motívum megnyilvánulások köréből. Észrevesszük azokat és szemben állunk velük. Kiküszöbölünk valamennyit pedig csak úgy lehetséges, ha tökéletesen megszüntetjük az *én-érzést*, melynek szüntelen "lélekzése" a motívumok egymást követő felmerülésében nyilatkozik meg az elme mélyén.

Minél teljesebb az elme csöndje, annál tágabb teret nyújt a motivációs rendszer közvetlen megnyilatkozásának. De egyben annál hevesebbé válik a szavak betörése is a tudatba, hogy megakadályozza azt. A belső-én természetes védekezése ez, hogy fenntartsa magát és ne kelljen megsemmisülnie az altudat világosságában.

Minél nehezebbé válik tehát az elme csöndjének a megvalósítása, annál inkább arra vall az, hogy megközelítettük az altudat úgynevezett tudatosítását. A növekvő akadályok, a megmagyarázhatatlanul felmerülő, rég elfeledett és összefüggéstelennek látszó emlékképek felbukkanása, valamint a zavaró szavak betörése, mind azt mutatja, hogy már bizonyos eredményt értünk el ezen a téren. Hiszen a spontán felmerülő motívumok és emlékképek éppen az altudatból fakadnak!

Minél inkább küzdünk ellenük, annál kevésbé ismerjük fel a való mivoltukat. Mert valójában éppen *ezeknek* a motívumoknak és emlékképeknek az összesége alkotja az altudatot, amelyet tudatossá akarunk tenni, amelyet megismerni kívánunk!

Csupán a szavak elhallgattatására törekszünk tehát. A felbukkanó emlékképeket pedig figyeljük meg, *a nélkül, hogy gondolkoznánk rajtuk*. Akkor lassan a képszerűségük is elmúlik és megmaradnak puszta szimbolumoknak, elvárásoknak.

A yoga hetedik tagozata - mint tudjuk - e szimbólumok *áramlásának* a gondolattalan megfigyelő-megismerésében áll.

Ha tehát egy reggel hirtelen visszaemlékezünk valamely álmunkra, a nélkül azonban, hogy az álmokképek is felmerülnének, vagy az álombeli történés is felismerhetővé válnék ugyanakkor emlékezetünkben, hanem csupán valamely *halvány sejtlem* él a tudatunk mélyén, valamely *hangulat-csíra* formájában, amelynek nem tudnánk nevet sem adni, amelyet nem tudunk szavakkal kifejezni, - akkor igyekezzünk minél hosszabbra nyújtani ezt a minden tárgytól elvonatkoztatott, sejtésszerű emlékezést. Ezáltal ismerjük meg ugyanis azt a *módot* ahogyan a szimbólumok - gondolatok nélkül - megfigyelhetők. észrevehetjük, hogy ebben az idegenszerű emlékezésben voltaképpen *mindent tudunk* az álmunkról, a nélkül, hogy szavakba, vagy gondolatokba tudnók foglalni azt, amit tudunk róla. *Ezt* a tudást kell kimélyítenünk tehát. Ezt a fajta emlékezést kell megragadnunk és megrögzítenünk, hogy képessé váljunk később az altudatbeli szimbólumok közvetlen átélésére, az elvárások *közvetlen megismerésére*.

Mert ugyanígy kell eljárunk akkor is, amikor az altudatbeli elvárások *áramlását* akarjuk megfigyelni. A szimbólumok közvetlen átélése mindenkor hasonló ahhoz, ahogy az álmunkról szereztünk - önmagunk számára is - szavakkal ki nem fejezhető tudomást. Minél többször kíséreljük meg ezt a tárgyaktól elvonatkoztatott, sejtelmes emlékezést, annál többet és többet értünk meg a szimbólumokból, a nélkül, hogy gondolatokba kellene foglalnunk a megismerést.

Meg kell jegyeznünk azonban, hogy ha álmainkra úgy emlékszünk vissza, hogy az emlékezésben bizonyos álmokkép-töredékek, sőt az álom drámai elemei is felismerhetők, akkor emlékezésünk nem a tiszta szimbólumokra irányul, hanem azoknak csupán a tudatbeli megnyilvánulásait tükrözi. A megnyilvánulások megfigyelése pedig távol esik a yoga igazi céljától.

Minden tárgyi konkrétumnak az emlékezésből való kiküszöbölésére kell törekednünk tehát. Az ilyenfajta emlékezés: elsősorban a beszéd-gondolkozás megszüntetésével érhető el.

Megfigyelhetjük közben, hogy a szavakban való gondolkozás szüneteltetése folyamán érzékszereink *fokozottabban működnek*. Szokatlanul élénk színeket látunk, észreveszünk olyan hangokat, olyan zörejeket, amelyek addig nem tudtak

behatolni a tudatunkba, finom szagokat is megérezünk, érezzük a levegő jellegzetes "illatát", bőrfelületünk reagál még a ruhánk legkönnyebb érintésére is és tudomást szerzünk a szájunk pillanatnyilag uralkodó ízéről, akármilyen természetes is. Fokozódik a *létérzetünk*. Ha ebben az állapotban figyelmünket csupán az *egyik* érzékszervünkre irányítjuk, akkor követjük annak a benyomásait és nyomban megindul a gondolkodás, a képzeletfuttatás folyamata. Ha azonban a figyelmünk egyenletesen megoszlik valamennyi érzékszervünk között, akkor voltaképpen az anyagvilágbeli benyomások *áramlását* figyeljük, a nélkül, hogy kísérő gondolataink is támadnának és hogy szükségszerűleg szavakkal is aláfestenők azokat. *Hasonló ez az állapot ahhoz, amikor a szimbólumok pusztá áramlását figyeljük meg az elmélyedés folyamán.* Ha megtanultuk és megszoktuk az anyagvilágbeli benyomások gondolattalan megfigyelését, akkor megtanultuk a módját a szimbólumok megfigyelésének is.

Ha villamoson ülünk és nincs gondunk arra, hogy beszéljünk, valakire hallgassunk, vagy bármilyen mozdulatot tegyünk, állítsuk be tekintetünket valamely határozott irányba, összpontosítsuk gondolatainkat az úttestre, az utca életére, azután hirtelen szüntessük meg a szavakkal végbemenő gondolkozást. Az elme beálló csöndjében észre fogjuk venni a színek élénkülését, hallani fogjuk a haladó villamos és az utca minden legkisebb zörejét is, a nélkül, hogy egybefolynának a különböző hangok, mint máskor; továbbá érezni fogjuk a kocsi és a környezet szagát is, stb. Vagyis számos olyan benyomást észlelünk ilyenkor, amelyet máskor figyelmen kívül hagyunk. Ne engedjük azonban, hogy figyelmünk lekötődjék, ne foglalkozzunk *csak* a látottakkal, csak a hangokkal, vagy csak a szagokkal, hanem kísérjük figyelemmel *egyszerre* valamennyi benyomásunkat; a nélkül, hogy akár csak egy pillanatig is gondolkoznánk közben.

Két jellegzetes megfigyelést tehetünk ilyenkor. Vagy elálmosodunk és mindinkább küzdenünk kell az elalvás elemi erejű kényszere ellen. Vagy pedig rajtakapjuk magunkat, hogy fantáziálunk, hogy meséket, éber álmokat szövünk és megint szavakban gondolkozunk.

Mindkettő annak a jele, hogy gondolkodásunk leállításával elértük az ébrenlét és álom közötti *átmeneti* állapotot, azt a labilis határvonalat, amelyről máris "leléptünk", vagy az *álomvilág*, vagy a képzeletműködésben megnyilvánuló *ébrenlét* felé.

Minél jobban küzdünk akár az álom, akár a szavakban való gondolkodás ellen, annál kilátástalanabb ez a küzdelem.

Ismernünk kell a hibás beállítottság okát, hogy meg tudjuk szüntetni azt. Tudnunk kell, hogy az elálmosodás oka a restségben, az elme "tehetetlenségében" rejlik. A

tehetetlenségben viszont, tudjuk, hogy az *anyag* uralkodik. A restség, a tehetetlenség tehát csak úgy küzdhető le, ha a Természet közvetlenül magasabbrendű alkotórészének az uralkodása váltja fel az *anyag* uralmát. Valahányszor az elálmosodás kényszere merül fel, arra kell törekednünk tehát, hogy elménkben az *anyag* helyett az erő uralkodjék. Az *erő* pedig az elme dinamizmusában nyilvánul meg. Igyekeznünk kell ezért, hogy az elálmosodás kényszerét a *képzeletműködés* és a *tudatos gondolkodás* uralma váltsa fel.

Az ébrenlét felé lelépni a határvonalról még mindig észszerűbb, mint az álmok világába való passzív lemerülés. Mert az ébrenlét állapotában - ha akármilyen nehezen is - a gondolatok mégis ellenőrizhetők, megfékezhetők és megszüntethetők, az alvás állapotában azonban nincs hatalmunk az álmok és az elme változásai felett.

Amikor pedig elménket a képzeletműködés és a szavakban való gondolkodás vezérli, tudnunk kell, hogy ennek a vezérlésnek oka a karakter, illetőleg a belső-én hatásában keresendő. Ilyenkor a belső-én lélekzésének, vagyis a fennálló fogyatékosági-érzésnek és érvényesülési-törekvésnek a megszüntetésére kell törekednünk. Ha ezek megszűnnek, akkor a képzeletműködés is megszűnik és beáll az elme *igazi* csöndje. Az *erő* uralmát ugyanis ekkor a Természet legmagasabbrendű alkotórészének, vagyis a *világosságnak* az uralkodása váltja fel.

Elmének beállítottsága - a szavakban való gondolkodás kiküszöbölése után - *akkor helyes, ha szüntelenül meg tudjuk figyelni közben a gondolkozó-készség működését és ellenőrizni is tudjuk azt.*

Minden keletkező-félben lévő gondolatot észre kell vennünk. Tudnunk kell, hogy honnan ered és mi váltotta ki. Meg kell figyelnünk közben azt is, hogy hol állt meg az éppen megindult gondolatfolyamat. *Ennél többre azonban nem szabad törekednünk.* Ne kutassuk a gondolatnak a motivációs rendszerben rejlő eredendő okát, ne akarjuk megismerni a gondolat tulajdonképpen célját sem. Mindkét esetben ugyanis még jobban megindítanók és elősegítenők a gondolkodást, a helyett, hogy elfojtanánk és megszüntetnénk minden kialakuló-félben lévő gondolatot. Csupán *megfigyelnünk* szabad az elmét és a gondolkozó-készség törekvéseit. Ha tudatosan és folyamatosan fenntartjuk *a puszta megfigyelésnek* ezt az állapotát, akkor a gondolatok mintegy önmagukba fulladnak, erejüket veszítve magukba roskadnak és megszűnnek már a keletkezésük pillanatában.

Ha megvalósítottuk a gondolattalan megfigyelés csöndjét, akkor meggyőződhetünk arról is, hogy a gondolkozó-készség működése fölöttébb durva és triviális működés a puszta megfigyeléshez képest. A gondolatok ugyanis lomhán alakulnak ki, annyira elemekhez kötöttek és magukban hordozzák az anyag jellegzetes sajátosságát

- a tehetetlenséget. A gondolkozó-készség - valóságos szajkó módjára - szüntelen *ismétlésekre* törekszik. Mint ahogy valamely meglendített kerék is folyton-folyvást csak körben forog. Ameddig a gondolatokban élünk, nem vehetjük észre, az elme megközelített csöndjében azonban tisztán megfigyelhetjük, hogy egyes mondatok, szavak, sőt értelmetlen szótagok - vagy dallamok - gyakran perceként át igyekeznek betölteni és elfoglalni a tudatot, a maguk folytonos ismétlődésével. A szavakban - a hangokban - való gondolkozásban a tulajdonképpeni *értelem* mindig csak felületesen nyilvánul meg. Ahol valóban megnyilvánul az értelem, az mindenkor a gondolatok *közének*, szünetelésének, váltására a pillalana. Maguk a gondolatok az értelemnek és a tudásnak az *elhomályosítói*. Sokkal inkább *elfedni* törekednek az értelem világosságát és a megismerést, mint hogy kibontakoztatnák azt a maga mivoltában.

A tulajdonképpeni értelem mindig a szimbolumokban rejlik, vagyis azokban az elvárásokban rejtőzik, amelyek motiválják a gondolkozó-készség működését, a gondolkozást. Amikor tehát közvetlenül a szimbolumokat figyeljük meg, maradéktalanul kibontakozik megfigyelésünk gyújtópontjában a szimbolumok - az elvárások - igazi, benső értelme. Az effajta megismerés pedig más úton nem érhető el, nem valósítható meg.

A szimbólumok közvetlen megismerésének a kulcsa: az ébrenléttől és az álomtól egyképpen való elszakadás.

Nem szabad kísérleteznünk azonban a kettő közötti átmeneti-állapot megrögzítésével akkor, amikor szervezetünknek az alvásra valóban szüksége van. Este, amikor pihenőre térünk, szabadon át kell engednünk magunkat az alvás természetes folyamatának! Amikor idegrendszerünk és elménk elfáradt, különben sem végezhetnénk sikeres és eredményes gyakorlatot. A yoga gyakorlásához elsősorban friss erőre, *kipihentségre* van szükségünk. Hogy élénken, tisztán és zavartalanul figyelhessük meg önmagunkat.

Általában a kora reggel és a naplemente időpontja a legalkalmasabb a yoga gyakorlására, amikor a külvilág is egy-egy újabb fázisába tér.

Önmagunk megfigyeléséhez pedig tudnunk kell, hogy a tudatban a beszéd-gondolkozást mindenkor a *belső-énünk* vezérli, a gondolatok váltását az *altudatunk* irányítja, a gondolkozás megszüntetése viszont az ember *én-csírájának* a közvetlen hatására megy végbe.

Amidőn tehát a kialakult gondolatainkat figyeljük meg, a *belső-énünk* funkciójáról szerzünk tudomást. Ha a gondolataink keletkezését és megszűnését, a gondolatok váltását és váltakozását kísérjük figyelemmel, akkor az *altudatunk* funkciója tárul

fel előttünk. A gondolatok teljes kiküszöbölésével pedig az *én-csíránk* motivációs rendszerében nyerhetünk közvetlen betekintést.

Az pedig, ami valóban "megfigyeli" a belső-én, az altudat és az én-csíra területét, sohasem lehet az ember tudata, mely mindhárom említett egységnél alacsonyabb szinten áll, hanem az mindenkor maga az *egyéni-lélek*, illetőleg a *Lélek*, az *Abszolutum* lehet csupán!...

A gondolat-nélküli, pusztá *megfigyelésen* át vezet tehát a legmagasabbrendű megismerés útja!

Annál is inkább, mert a gondolattalan, csöndes megfigyelés célja nemcsak a szimbolumok - az elvárások - közvetlen megfigyelése és megismerése, hanem *ugyanakkor az én-központnak az én-csírába való áthelyezése is egyúttal.*

Maguk a gondolatok sohasem szüntethetik meg a gondolkozást, mert a tudat nem lehet képes önmaga lecsendesítésére. A belső-én is csak irányítani, bizonyos vágányokra terelni tudja a gondolkozás folyamatát, megszüntetni azonban nem áll módjában azt. Az altudat minden hatása pedig okvetlenül gondolatokat *kelt*, gondolatokat *indít*. Ezért a *gondolkozás teljes megszüntetése - mint cselekvés - feltétlenül az én-csírából kell, hogy kiinduljon.* Másként eredményre nem vezethet.

Ha pedig olyan cselekvést viszünk véghez, mely közvetlenül az énségi-szikrából indul ki, akkor én-középpontunkat - ebben az értelemben - máris az én-csírába helyzetük át.

Minthogy azonban az én-csíra a személyes énünk felett áll, azért a helyes igyekezetünk ezen a téren mindenkor csak *személytelen* lehet.

Ha nem az, akkor tudnunk kell, hogy elménk beállítottsága - *ab ovo* - helytelen!

Ha a gondolkozás beállításának a kísérlete nem sikerül, gyakran kedvetlenség és bosszankodás jár a nyomában. Minden bosszankodás azonban a belső-én (a karakter) funkciójára vall, hiszen az énségi-szikrában - az egyéni-lélekben - sem érzelmeknek, sem hangulatoknak nem lehet helyük. A sikertelenség és az azon való bosszankodás tehát mindenkor annak a jele, hogy helytelen igyekezettel, helytelen beállítottsággal fogtunk hozzá a kísérlethez. A belső-énnel, vagy magával a tudattal akartuk megfékezni a tudatot, ami természetszerűleg lehetetlen.

Helyes igyekezet mellett: sem sikertelenség, sem bosszankodás nem kísérheti a szavakban való gondolkozás megszüntetésére irányuló törekvésünket. Ha valóban az ember én-csírája mélyén az *egyéni-lélek* marad az egyedüli megfigyelő, akkor a

megfigyelést semmiféle körülmény sem zavarhatja meg. Minden eredménytelenség és bosszúság arra vall, hogy még mindig a perszonával, a tudattal, a belső-énnel, vagy az altudattal való azonosítás esete forog fenn elménkben, - a helyett, hogy személytelenné vált volna énünk, az anyagvilágtól való teljes függetlenségében.

Küzdenünk sohasem észszerű a siker érdekében, mert a legerőszakosabb küzdelem sem vezethet célhoz. Csupán azon kell igyekeznünk, hogy a beállítottságunk *helyes* legyen, vagyis hogy igyekezetünk *a különböző azonosítások teljes megszüntetésében* álljon.

A perszonával, a tudattal, illetve a belső-énnel való azonosítás illúziója azonban, évmilliók, vagy legalább is évezredek folyamán át, annyira meggyökeresedett és *megszokottá vált*, hogy a perszona, a tudat és a belső-én *természetes ellenszegülést fejt ki* minden azonosításnak a megszüntetésével szemben.

A szavakban való gondolkozás huzamosabb elfojtására irányuló igyekezetünket ezért zavaró körülmények - rendszerint testi rosszullét tünetei kísérik kezdetben. Szédülés, émelygés, kellemetlen és zavaró érzések törnek ránk. Ha ilyenkor tovább folytatjuk a kísérletezést, gyomrunk állapota mindinkább magára vonja a figyelmet és csaknem elkerülhetetlen a hányás. Mndez egyrészt a gyakorlatlanság természetes következménye, amennyiben a központi-idegrendszer még nem hangolódott át a szokatlan feladatra, másrészt pedig annak a jele is, hogy bizonyos fokig még mindig a perszonánkkal azonosítjuk önmagunkat.

Mert nemcsak a gyomornak - a perszona képviselőjének - kell alkalmazkodnia, hanem a "szívnek" - belső-én központjának - is *üressé, gondtalanná* kell válnia, hogy megvalósíthassuk az elme tökéletes csöndjének állapotát.

Amilyen az élet, olyannak kell elfogadnunk azt! Fel kell hagynunk minden aggódással, gondnal, zúgolódással. Semmit sem szabad vágyva kívánnunk és semmitől sem szabad idegenkednünk, ha a benső megismerésre törekedünk. Mert csakis így érhetjük el a szív, vagyis a belső-én "lélekezésének" a csökkenését és teljes lecsillapodását. E nélkül pedig gondolataink sem fékezhetők meg és nem csendesíthetők el. A szív lélekezése ugyanis a képzelet-futtatásban nyilvánul meg, és ameddig a szív lélekezik, addig gondolatok is keletkeznek és örvénylenek a tudatban.

De nemcsak a beszéd-gondolkozást kell teljesen leállítanunk, hanem a szavak sikeres elhallgattatása után még a fel-feltörő emlékképeket is ki kell küszöbölnünk elménk világából. Az eljárás lényege itt is a helyes igyekezetben áll. Altudatunk minden megnyilvánulását éppúgy el kell hallgattatnunk, mint a szavakban kifejezett gondolatokat. *A szimbólumokat - az elvárásokat - minden legkisebb*

megnyilvánulásuk nélkül kell megfigyelni tudnunk.

Ezt az állapotot azonban csakis az azonosítások teljes megszüntetésével érhetjük el. Az azonosítások megszüntetése viszont a *megkülönböztetéssel* egyértelmű. *A megkülönböztetés pedig a yoga tulajdonképpeni lényege.*

Amikor tehát elfojtjuk a gondolkozásunkat - és evvel megtagadjuk a perszonánkkal, a tudatunkkal, a belső-énünkkel és az altudatunkkal való azonosságunk illúzióját - akkor a megkülönböztetést, vagyis valóban a *yogát* gyakoroljuk.

Mindenkinek magának kell megjárnia ezt az utat, hogy megismerje, hová vezet. Mint ahogy hiába magyaráznók valakinek egy számára ismeretlen gyümölcs különleges ízét, nem érthet meg bennünket mindaddig, míg a gyümölcsbe ő maga nem harap bele.

Az elme csöndjének a megvalósításával tapasztalatilag is meggyőződünk a yoga valóságairól.

Szokatlan és megdöbbentő tapasztalatokhoz jutunk. Valamely szimbolumnak a gondolatoktól mentes, tökéletes átélése ugyanis már az elmélyedéshez hasonló állapot. Hogy pedig ez mit jelent és hová vezet, azt csak úgy tudhatjuk meg, ha valóban elértük és megvalósítottuk elménknek ezt a különleges és magasrendű állapotát. Szavakkal le nem írható, meg nem magyarázható különben.

Aki az elme csöndjében él, függetlenné válik a tértől, az időtől és az oksági törvénytől is. Aki az örökkévalóság tiszta csöndjében lakozik, az örök jelenben él. Az örök jelen: maga a boldogság. A boldogságban pedig benne rejlik a *lét* lényege és a bölcs *megismerés* is.

A yoga az elvárások közvetlen szemlélete révén a közvetlen megismeréshez vezet. A szavakban való gondolkozás egyszerű kiküszöbölésével is tehát már rendkívüli tapasztalatokat szerezhetünk az életben. Az új tapasztalatoknak ebbe a kezdeti körébe tartoznak mindjárt a telepátia és a tisztánlátás (clairvoyance) jelenségei. Aránylag csekély erőfeszítéssel és kevés gyakorlattal is oly meggyőző tapasztalatokhoz jutunk tehát, melyek eloszlatják kételyeinket a yoga útjának esetleg feltételezett *illuzórius voltával* szemben.

Amit ebben a fejezetben elmondottunk, még nem az igazi yoga. De minden helyes lépés, amelyet kezdetben teszünk, a természetes analógia kapcsán már megvilágítja a yoga további útját, az *igazi* yogát is. Aki pedig eljutott odáig, hogy gondolatait tetszés szerint ki tudja küszöbölni, fogalmat alkothat magának a yoga végső

céljáról, a teljes *elkülönülésről* is.

Ne feledjük sohasem, hogy a yoga kulcsa: az "arany középút!"

A túlságos igyekezet éppen úgy, mint a türelmetlenség: mindenkor csak tévutakra vezet.

13. A PSZICHOLGIA JÖVŐJE ÉS FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉGEI

A nyugati humanisztikus pszichológia szervesen beleilleszkedik a yogába. Ugyanazt az alapot - az altudatot - tekinti az elmélet gyökerének, mint a yoga bölcselete. Ugyanazoknak a feladatoknak a megoldására törekszik, mint a yoga gyakorlati útjának az első fele. Ugyanúgy a szociális érzést (szeretetet), tárgyilagosságot, a dolgok igenlését és a közömbösséget igyekszik megvalósítani az emberben. Célja is hasonló: *az egyén felszabadítása - az ember úgynevezett lelkiéletének - ránehezedő terhei alól.*

Sigmund Freud, a pszichoanalízis megalapítójának a halhatatlan érdeme a felfedezés, hogy az ember elméletét voltaképpen *nem-tudatos* tényezők irányítják. Ezeknek a tényezőknek - az emlékeknek, illetőleg motivációknak - az összefüggéseit feltárva, Freud elsőnek világított be az elme háttérébe és homályos mélységeibe. Kijelölte öntudatlanul azt az utat is, melyen a pszichológia kutatásai az ember lényege, vagyis az egyén középpontja felé haladhatnak. Minthogy azonban a pusztá anyagelvűség alapján igyekezett megmagyarázni az elmeélet minden jelenségét, tana tévedésre épült, megalkotott tantételei elvi ellentmondásokba keveredtek, önmagukkal és az étellel szemben egyaránt.

Alfred Adler egy lépéssel továbbfejlesztette Freud tanát, amikor megalkotta - Freud korszakalkotó felfedezésére támaszkodva - az individuál-pszichológia rendszerét. Adler felismerte ugyanis az emberi tudat háttérében a karakter és a gondolkozó-készség összefüggéseit és együttműködését; vagyis azt a kapcsolatot, azt a viszonyosságot, melyet a yogában a belső-énnek nevezünk. Az individuál-pszichológia az ember elmeéletében minden jelenséget ennek a *belső-énnek* a változásaival és törekvéseivel - *a fogytékossági-érzéssel és az érvényesülési-törekvéssel* - igyekszik megfejteti és megmagyarázni. A rendszer egyoldalúságától eltekintve, Adler érdeme, hogy feltárta a karakter szerepét és hogy világot vetett az elmebeli dinamikus folyamatok kialakulására és kapcsolataira, evvel pedig rávilágított az ember addig ismeretlen belső-énjének a valóságára is.

C. G. Jung még egy jelentős lépéssel tovább haladt. a karakter és a motivációs rendszer összefüggéseit és egymásra-hatását kutatta, miáltal a tulajdonképpeni *altudat* megvilágításához és megismeréséhez jutott el. A "kollektives Unbewusste", a kollektív tudattalan felfedezésével meglátta és felismerte azt a tényezőt az emberi

elme mélyén,¹⁴ mely a folyó élettől független önállósággal bír és melyet nem pusztít el a halál, mert az fennmarad az emberi fajban, az emberi faj minden életmegnyilvánulásában, a végtelen múltat egybekapcsolva a végtelen jövővel. Jung az altudatot kutatva, felfedezte a motivációk- és így az emberi elme - örökös *egyensúlyra-törekvését* is. A motivációk tanulmányozása révén pedig eljutott a *szimbolumok* tanának a megismeréséhez.¹⁵

Mindez azonban a yoga tana.

Míg Freud egyetlen fogalomkörbe összefoglalva kutatta az elmeélet nem-tudatos tényezőit, addig Adler a belső-énben, Jung pedig az altudatban megtalálta az elme világának egy-egy rejtett centrumát. Ha a yoga szemszögéből nézzük, akkor mindhárom pszichológiai rendszer szorosan összefügg egymással és egymásba kapcsolódik, a bennük mutatkozó látszólagos ellentétek pedig teljesen kiegyenlítődnek, elsimulnak. Adler is, Jung is a *karaktert* kutatta. A yoga szempontjából nézve érthető és természetes, hogy *más* a karakter szerepe a belső-énben és *más* az altudatban. Magától értetődik tehát, hogy eltérő, sőt sokszor *ellentétes* megállapításokra kellett jutnia a két kutatónak.

A három rendszert a yoga szerkezete foglalja egybe. Aki ismeri a yogát, az meglátja a rendszerek közös gerincét is.

Amikor Freud a nemi-motívumok hatóerejében vélte felfedezni az elme-élet minden változásának a magyarázatát, akkor voltaképpen a karakter *szűrő és elfojtó* hatását ismerte fel.¹⁶ Adler, amikor az embernek "a karaktere által determinált magatartása" elvét tekintette az u.n. lelkiélet alapjának, akkor a karakter pozitív, vagyis *serkentő, lendítő és felfokozó* hatását látta meg az elme jelenségeiben. Jung pedig, aki a karaktert elsősorban a motivációs rendszerrel való kapcsolataiban tanulmányozta, annak *örvényléseket keltő, egyensúlyt zavaró* hatásait kellett, hogy felfedezze.

Maga a karakter mindhárom rendszerben *ugyanaz* a tényező. Csupán azok a viszonylatok mások, amelyekben az egyes pszichológiai irányzatok a karaktert tanulmányozzák.

¹⁴* *T.i. buddhit.*

¹⁵A Jung utáni fejlődéssel, a humanisztikus és a transzperszonális pszichológia kialakulásával az utószóban foglalkozunk. - A szerk.

Mindhárom rendszerből hiányzik egyébként a tulajdonképpeni *szubjektum* meghatározása, vagyis annak a definíciója, hogy mi az a legmélyebben rejlő, alapvető tényező, mely hatásaiban magát az embert - és annak elméletét - alkotja. Fritz Künkel érdeme, hogy megfelelő körültekintéssel rámutatott erre a hiányosságra. maga már az egyéni-lélek és a Természet kapcsolatát pedzette meg a "vitális dialektika" elméletében, a nélkül azonban, hogy ráeszmélt volna az egyéni-léleknek - tulajdonképpeni szubjektumnak - az énségi-szokraban betöltött szerepére.

A pszichológia megismerési határa jelenleg az altudat felső tényezőjénél, vagyis a motivációs rendszerénél végződik. Az én-csíráról, az egyéni-lélekről, illetőleg a Lélekről a pszichológia ma még mit sem tud. Minthogy azonban mindaz, amit a pszichológia eddig felfedezett, a yogát bizonyítja, feltételezhető, hogy el fog jönni az az idő is, amikor a lélektan a yoga bölcséletének egyéb mélységeit is meglátja és felismeri.¹⁷

Jung már bebizonyította, hogy a gondolkozás egymagában nem vezet a teljes megismeréshez. Szükség van a gondolattalan megfigyelés csöndjére is, hogy megismerhetőkké váljanak azok az altudat mélyén rejlő *ős-szimbólumok*, melyekből voltaképpen minden életmegnyilvánulás ered. Jung tehát már ráeszmélt arra az irányra, arra az útra, melyet a yoga mint az egyetlen célravezető megismerési-módot ismertet. Minthogy pedig minden tudomány célja csak egy lehet - mindent tudni és mindent megismerni! - azért a mélypszichológia tudománya is rá kell, hogy térjen, előbb vagy utóbb, erre az egyedüli célhoz vezető útra.

Annyi bizonyos, hogy a nyugati ember nem képes oly fanatikus küzdelemre, mint amelyet az indiai yogi folytat, hogy elérje a tökéletes megismerést.

Van a yogának egy ágazata - a hatha-yoga - mely a tudóval való lélekzés felfüggesztésében látja azt a legalkalmasabb *eszközt*, mellyel az ember közvetlenül elérheti a tökéletes megismeréshez szükséges, különleges elmeállapotot. Az az elmeállapot, melyet a hatha-yogi megvalósít, hasonló a *fuldokló* elmeállapotához. Tudvalévő, hogy a fuldoklás utolsó pillanatában az elme kitisztul, a fuldokló elszakad a tér és az idő *valós* elemeitől, felszabadul a térbeli és időbeli kötöttségektől. Nemcsak hogy hirtelen végigtekinthet egész életén, hanem *újból átéli is* annak fontosabb mozzanatait, mintegy a valóságban, a legnagyobb részletességgel; évek, évtizedek történetét élheti át egyetlen másodperc keretén belül, levonva azok tanulságait, megfigyeléseit és konzekvenciáit. Az az időtartam pedig, amely emlékezetében kialakul, számára *valóságos* napokat, hónapokat és

¹⁷Ez a felismerés azóta bekövetkezett. Lásd az utószót. - Szerk.

esztendőket jelent. Különleges elmeállapotában olyan megfigyelésekre is képes, amelyeket a való életben figyelmen kívül hagyott. Normális képességeit meghaladó meglátással, mintegy *felülről* szemléli a múltat és önmagát. Szemlélete elmélyül, látóköre kitágul. A valóságban pedig csak egyetlen másodperc, vagy annak töredéke telik el közben.

A hatha-yogi is ezt az elmeállapotot idézi elő a légzés mértéktelen visszatartásával. Célja: annak az *átmeneti* állapotnak a megvalósítása, mely az élet és a halál között merül fel. De míg a fuldokló esetében ez az átmenet csak pillanatszerű lehet, addig a hatha-yogi meg tudja rögzíteni, akarától függően, huzamosabb időre is az átmenetet. Természetes tehát, hogy a yogi elmeállapota hasonló a fuldokló tisztult elmeállapotához, de egyben sokszorosan felül is múlja azt.

Csaknem ugyanaz az út ez, melyet a bölcsesség felé törekvő yogi az ébrenlét és alvás közötti átmeneti-állapot megrögzítésével követ. Mindenesetre ugyanoda vezet. Mindkét yoga-irányzat: *a megnyilvánulás és meg-nem-nyilvánulás közötti határvonalon keresi a megismerést!*

Valóban ez az egyetlen módja annak, hogy az ember megismerje önmaga lényegét, örökkévaló egyéniségét, mely túl van az élet és a halál, az ébrenlét és az álom váltakozásán. A fuldokló is, ha nem lépne le rögtön a határvonalról az élet vagy a halál felé, előbb-utóbb eljutna ehhez a megismeréshez. A légzés hasonló mértékű szándékos visszatartása azonban évtizedek megfeszített munkáját és gyakorlatát követeli meg. Számunkra tehát csak egyetlen út áll nyitva: az ébrenlét és alvás közötti átmenet megrögzítése.

Ameddig a pszichológia nem ismeri fel ezt a tényt és nem törekszik teljes mértékben ebbe az irányba terelni a kutatást, addig nem is juthat el az én-csíra és az egyéni-lélek megismeréséhez.

A yoga tana elsősorban avval az útmutatással szolgál a lélektannak, hogy az elme tökéletes csöndjét kell elérnünk és megvalósítanunk. A többi azután magától következik.

"Keskeny ez az ösvény, akár a beretva éle, sőt még annál is sokkal keskenyebb!" - tanítja a yoga. A megnyilvánulás és meg nem nyilvánulás közötti *határvonalnak* valójában *nincs is területe*. Nem tartozik tehát sehová - sem az anyagvilághoz, sem az őszanyaghoz. különbözik, ahonnan tehát *minden* megismerhető kell, hogy legyen.

A határvonalnak a szerepe hasonlít a számsorbeli *zérus* szerepéhez. Mert mint ahogy a számsornak sem volna gyakorlati értéke a matematikus számára, ha a

számsorból hiányoznék a zérus, éppúgy a Természet sem bírna értékekkel a Lélek számára, ha nem volna meg benne az a határvonal, mely mind a pozitív, mind a negatív iránynak a *közös kiindulópontján* húzódik át.

Minden értéket: a kiindulóponttól - a zérustól - mért távolsága fejezhet ki csupán. A megismerés és értékelés alapja tehát *csakis a határvonalon* lehet.

s mint ahogy valamely számrendszer helyes kiindulópontjául nem tekinthetünk semmiféle más értéket, csupán a zérust, éppúgy a lélektan és a pszichológia rendszere is - megfelelően - a megnyilvánulás *határvonalára* kell, hogy támaszkodjék.

Mindaddig, míg a pszichológia máshol keresi a megismerés alapját, helytelen bázisra, sőt futóhomokra felépített tudomány marad.

Mert mindazt, ami változó, csak úgy ismerhetjük meg igazán, ha ahhoz viszonyítjuk, ami változatlan.

A Lélek - a tulajdonképpeni megfigyelő - valóban *változatlan*. Csupán a Természet változik, alakul, áramlik és örvénylik körülötte. A változások, áramlások és örvénylések végeredményben mind egyetlen pontban futnak össze, *e pont pedig mindenkor a megnyilvánulás határvonalán van*. Ha tehát a megfigyelés ebből a határvonalból indul ki, akkor a határvonalhoz viszonyítva mind az anyagvilág, mind a meg-nem-nyilvánuló Természet egyaránt *kívülállónak* tekinthető. Már pedig mindaz, ami a Természethez tartozik, valóban a megfigyelés *kívülálló tárgya* kell, hogy legyen, hogy elérhessük a tökéletes megismerést!

Minthogy az emberi elmét is a Természet hozza létre, és így az is a Természet körébe tartozik, *azért az elmét is mint tárgyat kell megfigyelniünk*. Meg kell szüntetnünk az elme látszólagos szubjektivitását, hogy pusztá tárggyá objektummá - váljék.

Az "elme csöndje" kifejezés ezért magában foglalja egyúttal az elme szubjektivitásának a megszűnését is. *Csakis ebben az állapotban érhető el a helyes megismerés, az elvárások benső és közvetlen megismerése.*

A yoga gyakorlati útmutatásokkal szolgál ennek az állapotnak a megvalósításához.

Hogy mikor közelítettük meg a "várakozó figyelem" gondolatok nélküli állapotát, azt onnan tudhatjuk meg, hogy bár tudomást veszünk az érzékszerveink működéséről, tisztán hallunk minden hangot és tisztán látunk minden képet, mégis, *csak mint egy távoli magaslatról figyeljük meg a külvilágot, illetőleg elménk belső*

világát. Eszményi hegycsúcsról tekintünk le a "völgybe". Az élet zaja, bár felhatol hozzánk, *messziről* ered. Idegenszerűségében nem érint bennünket; reakciót nem kelt, gondolatokat nem vált ki elménkben.

A "várakozó figyelem": a nyugalom és a tökéletes béke állapota.

Mind a yoga, mind a pszichológia célja: az embernek a ránehezedő terhek alól való felszabadítása. Minthogy pedig a legnagyobb teher az élet folyamán az *énben* és az *motivációs rendszerben* áll, azért minden felszabadító-törekvésnek elsősorban: az ember lényegének az *éntől* és az *motivációs rendszertől* való *függetlenítésére* kell irányulnia. A tökéletes függetlenség állapotában valóban a nyugalom és a *béke* uralkodik. A békés felszabadultság pedig egyértelmű a legmagasabbrendű *boldogsággal*.

Mind a yoga, mind a humanisztikus pszichológia tehát optimisztikus irányzat kell, hogy legyen. Ha a legcsekélyebb kételkedés, vagy pesszimizmus hatja át, már nem felel meg eredeti céljának.

Egész gondolkozásunkat és felfogásunkat át kell hangolnunk, ha eredményt akarunk elérni a fejlődés útján.

Nyugat felfogása szerint: a megismerés *általános* szempontot kíván, a cselekvésnek pedig mindenkor *egyéninek* kell lennie. A yoga viszont azt tanítja, hogy minden helyes-megismerés csakis a *tökéletesen egyéni* szempontból valósítható meg, a cselekvésnek pedig *sohasem szabad* egyéni szempontból fakadnia!

De nemcsak ebben az egy alapvető vonatkozásban, hanem úton-útfelen találkozunk az életben a nyugati felfogás és a yoga tanítása között felmerülő ellentétekkel. gy például nálunk a takarékoság: célszerű előrelátás és erény. A yoga viszont arra mutat rá, hogy a takarékoság nem természetes, mert a Természet maga mindenkor *pazarol* és éppen a pazarlásában rejlik a tökéletes előrelátás elve. (Ezer és ezer szétszóródó mag közül *egy* okvetlenül kedvező körülmények közé kerül és kihajt, stb.)... Nyugaton például a gyász, a halottak megsiratása, önzetlen és jó szívre vall. A yoga megvilágításában viszont úgy látjuk, hogy a halottakban a saját életünk sikertelenségét és a saját csalódásainkat siratjuk meg, hiszen halottak nincsenek, csak halott testek vannak; ami az emberben élt, az mindig él. A külső gyász pedig - mint cselekvés - csak eszköz arra, hogy megszerezzük vele a fájdalomknak kijáró tiszteletet, a kompenzációt, az érvényesülést!... Nyugaton az ember kötelességének tartja, hogyha igazságtalanságot lát, közbelépjen és beleavatkozzék. A yoga szemszögéből megítélve viszont a be-nem-avatkozás a helyes cselekedet; hiszen tudnunk kell, hogy a Természet örök ellentétekből áll, és hogy amit az egyik

helyen megszüntetünk, máshol természetsszerűleg felbukkan újra!... Nyugaton, minél értelmesebb valaki, annál inkább visszaretten a halál gondolatától. A yoga szellemében azonban az ember nem szűnhetik meg soha, minthogy a lényege nem keletkezett, hanem örökkévaló. A halálfélelem pedig éppen a *nem-tudás* következménye!... A nyugati tudomány szerint az ember: *jelentéktelen porszem a világegyetemben*. A yoga szerint: *az ember maga a világegyetemesség!*... Nyugaton a társadalmi együttélés alapja a jog. A yoga szerint viszont nincsenek jogok; a társadalmi élet helyes alapja csak a belátás, a tökéletes együttérzés - a tárgyilagosság - lehet. Nyugaton a szépséget abszolútnak tekintjük. A yoga ellenben arra tanít, hogy még a legelvonatbb szépség is relatív, minthogy a tisztára relativitásokból álló Természet körébe tartozik. Nyugaton mindnyájan úgy tartjuk, hogy a fiatalság rövid és hamar tovaszáll és soha többé vissza nem hozható. A yoga felfogása szerint a fiatalság állandó és örök; mindig van, *aki* fiatal; sőt magában az emberben is mindenkor van valami, ami új, ami ifjú benne!... A nyugati bölcselet teóriákat alkot és megmagyarázni igyekszik a lét lényegét. A *yoga ezzel szemben nem elméletek felállítására törekszik, hanem a lét lényegének a közvetlen megismerése a célja!*

Ellentétek minden vonatkozásban fennforognak. Leküzdésük egyedül a nézőpontnak magasabb szintre való emelésével, vagyis a fejlődés *fokozásával* lehetséges.

Mint mondtuk, a nyugati humanisztikus pszichológia szervesen összefügg a yogával. Így pedig mindannak, amit a yoga tanít, a humanisztikus pszichológia felfogásában is kifejezésre kell jutnia. Hogy ez valóban így van, azt Adler és Jung számos tétele és megállapítása bizonyítja. A humanisztikus pszichológia is, ugyanúgy *fonákjáról* nézi az életet - az általános emberi felfogáshoz képest - mint a yoga tana.

Ebben az értelemben pedig nemcsak a nyugati ember gondolkozása képviseli az általános emberi felfogást, hanem a keleti emberé is. *Csupán a yogi, illetőleg a humanisztikus pszichológus tér el ettől az általános felfogástól.*

Mindazok az összefüggések az élet jelenségeiben, melyek az átlagos ember számára homályosak és érthetetlenek, mind a yogi, mind a humanisztikus pszichológus szemében egyaránt *világosak és áttekinthetők*. Azokat az összefüggéseket viszont, melyeket az ember és az emberiség általában magától értetődő bizonyosságoknak tart az életben, a yogi *látszatnak*, a humanisztikus pszichológus pedig *fikciónak* ismeri fel!

Addig nem is érhet el valaki számottevő eredményt, sem a yoga, sem a humanisztikus pszichológia terén, míg meg nem tanulja a "fordított" következtetés

és meglátás módszerét, vagyis hogy ne a fennálló előítéletek szellemében, hanem *mindenkor az előítéletek ellenére* értse meg az embert és annak minden megnyilvánulását.

Ennek a *szabad megértésnek* megvan a gyakorlati haszna is az életben. Már a humanisztikus pszichológia is megadja a *biztonság* érzetét. A yoga gyakorlata pedig még nagyobb mértékben meghozza azt. A yogi nem ismeri a félelmet, semmilyen vonatkozásban. A yoginak nincs mit veszítenie - hiszen önmagát nem veszítheti el. *Önmagában pedig felleli az egész Természetet, az egész világot.*

A biztonság bátorságot ad. *A bátorság viszont megfelelő kedvet és erőt ad az élet leplezetlen megismerésére irányuló törekvéshez.*

De nemcsak erő és kitartás, hanem elszántság is kell a helyes igyekezethez. Mert mind a yoga, mind a humanisztikus pszichológia megismerési módszere - kényelmes és egyszerű tanulás helyett - az igazságra való fokozatos rádöbbenésben áll.

Minden megdöbbenés bizonyos fokú *megrázkódtatást* is jelent. Minden megrázkódtatás bizonyos válságos helyzetet teremt és így *krízishez* vezet el. Valamely krízis maradandó megoldása pedig csakis a *továbbfejlődés* útján valósítható meg.

Így tehát: míg az igazságra való rádöbbenés ténye már magában foglalja a fejlődést is, mint kényszerű következményt, addig a fejlődés maga megkívánja, hogy elszántan - minden meglepetésre készen - törekedjék az ember célja felé. Sem a yoginak, sem a humanisztikus pszichológusnak nem szabad elsáncolnia magát soha a megszokás, illetőleg a hiedelmek védőbástyái mögé. *Védtelenül kell állnia az igazsággal és a megismeréssel szemben* - hogy teljes mértékben befogadhassa azt.

Ez a "védtelenség" különbözteti meg az elme igazi csöndjét - a világtól elzárkózó és saját önösségébe menekülő ember érzéketlenségétől és tompultságától.

Mind a yogának, mint a humanisztikus pszichológiának tehát pedagógiai hatású irányzatnak is kell lennie egyúttal. *Rá kell nevelni tudnia* ugyanis az embert arra, hogy természetesebbnek tartsa a védtelenséget a biztonságnál. Szavak, érvek itt nem használnak. Csak a helyes *nevelés* és az annak következtében létrejött *tapasztalatok* győzhetik meg az embert, és tehetik lehetővé számára, hogy az életben, gyakorlatban is megvalósítsa ezt az álláspontját, ezt a meggyőződését.

Az elme tökéletes csöndje egyértelmű az elme tökéletes védtelenségével.

Természetes ezért, hogy ez az állapot megszámlálhatatlan veszedelmet rejt magában. Másképpen viszont sohasem válhatnék lehetségessé az elvárások korlátlan megnyilatkozása az egyén számára.

A yoginak és a humanisztikus pszichológusnak tehát el kell fogadnia ezt a helyzetet és szembe kell néznie a veszedelmekkel, belátva, hogy amíg bármilyen csekély védőfalat is von maga köré, sohasem juthat el a mindenre kiterjedő, tökéletes megismeréshez.

Meg kell tanulnia, hogy ne szegüljön ellen, sem a "jónak", sem a "rossznak" az életben. Mert az élet *teljessége* csakis így bontakozhat ki előtte, a megfigyelés csöndjében és világosságában.

A védtelenség viszont *szerénységre* is készítet és tanít. A yogi nem nézi le alacsonyabb fokon álló embertársait, nem gyakorol lesújtó kritikát, sem ember, sem állat, sem valamely tárgy felett, tudva, hogy a Természetben minden megnyilvánulásnak egy és ugyanaz a célja: a tapasztalatszerzés és a felszabadulás.

A tapasztalatszerzés: a *lefelé* irányuló út. A felszabadulás útja pedig *felfelé* vezet, az egyén eredeti kiindulópontjához: az én-csírához és azon keresztül az egyéni-lélekhez, mely az *elkülönülésben*, a Lélek *abszolút identitásában* talál rá végül önmagára, amikor az egyén a fejlődés útjának a végére ért.

Az út mindenki számára ugyanaz.

Különbség csak abban rejlik, hogy valaki ki tudja-e küzdeni a legmagasabbrendű cél elérését az újraszületések folyamán, vagy nem. Minél jobban belebonyolódott valaki a Természet káprázatába, annál kevésbé tud szabadulni abból és annál hosszabb utat kell megtennie. Ilyenformán lehetséges, hogy az út az örökkévalóságba nyúlik és így sohasem vezet el a végső célhoz.

A felszabadulás reménye azonban akkor is fennáll, az egész örökkévalóságon át.

Az ember értelmes célja ezek szerint csak egy lehet: a Természet káprázatának felismerése, helyesebben a megismerés és a megkülönböztetés - vagyis maga a *tudás* - a yoga.

A reális tudományok nem vezetnek ehhez a célhoz. A fizika nem egyéb, mint a látszat-világ - az anyag, az erő és az értelem - pusztá *rendszerbe foglalása*. A technika az illúziók *mérnöki alkalmazásában* áll. A biológia is csupán az élet *megnyilvánult* jelenségeivel foglalkozik. Stb. Egyik tudomány sem nyújt

betekintést a látszat-világ *mögé*, egyik sem vezeti el az embert a megnyilvánulások gyökeréhez, a lét *eredendő okához*. *Egyedül a pszichológia számára áll nyitva az út - a lét lényegének a megismeréséhez!* Minden reális tudomány alapját tehát csakis a legmélyebbre ható pszichológia világíthatja meg és tárja fel.

A jelenlegi pszichológia azonban a megismerés útjának még csak az anyagvilágbeli szintjeit és állomásait teszi elérhetővé a törekvő ember számára, mindössze a megnyilvánulás megközelített határvonaláig.

Már evvel is kiemelte az embert a ködös homályból és eloszlatta a legsötétebb árnyékokat az életben.

De a belső-én és az altudat szerepének a felismerése még nem elegendő a célul kitűzött teljes megismeréshez. Feltétlenül szükséges az én-csira kutatása, tudatosítása és tanulmányozása is, hogy fény derüljön a Lélek és a Természet közvetlen kapcsolatára: a lét alapokára is. Hiszen minden tulajdonképpeni megismerés ezen a ponton *kezdődik* csupán.

Ahogy tehát Jung a lélektan számára hozzáférhetővé tette az altudatot, legközelebb valakinek az én-csírát kell hasonlóképpen tanulmány és vizsgálat tárgyává tenni!

Maga a pszichológia pedig - ha már idáig eljutott - bizonyos, hogy nem fog megrekedni, nem fog megállni ezen a magaslaton sem.

Ne tekintsünk azonban túl messzire.

Mindenhez idő kell; így a pszichológia fejlődéséhez is. Egyelőre annak az alapszerkezetnek kell megerősödnie benne, amelyre felépült.

Azután pedig az motivációs rendszer és az egyéni-lélek összefüggésének és kapcsolatának a kutatása kell, hogy legyen a legközelebbi feladata és iránya.

A többi magától következik.

Tartalomjegyzék

Előszó.....	2
1. A NÉZŐPONTOK.....	4
2. A TEST ÉS A PERSZONA.....	9
3. A TUDAT ÉS A BELSŐ-ÉN.....	27
4. AZ ALTUDAT ÉS AZ ÉN-CSIRA.....	41
5. AZ EGYÉN ÉS A KÜLVILÁG.....	59
6. A CSELEKEDET ÉS A KÜLVILÁG.....	68
7. A CSELEKEDETEK ÉS A SORS.....	81
8. BŰN ÉS ERÉNY.....	91
9. SZENVEDÉS ÉS BOLDOGSÁG.....	101
10. ANYAG, ERŐ ÉS ÉRTELEM.....	110
11. A YOGA ELMÉLETE ÉS GYAKORLATA.....	119
12. A MINDENNAPI ÉLET ÉS A YOGA ÚTJA.....	134
13. A PSZICHOLGIA JÖVŐJE ÉS FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉGEI.....	147